Кулинарная энциклопедия

том 15

К (Креветки – Кулич)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этом томе: всё о креветках, крыжовнике и кукурузе; какие блюда можно приготовить из кролика; рецепты крем-брюле и крем-карамели; как испечь кулебяку, кулич и круассаны; что такое крокембуш, кропкакор и кростата; чем кростини отличается от брускетты; какой сэндвич французы предпочитают на завтрак; как сделать коктейли «Кровавая Мэри» и «Куба Либре» и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 15. К (Креветки – Кулич)
  - ○
  - ○ Креветки
    - ■
    - ■ Салат с креветками и помидорами черри
    - ■ Жареные креветки с чили
    - ■ Коктейль из креветок
  - ○ Крекер
    - ■
    - ■ Сырный крекер
  - ○ Крем
  - ○ Крем англез
  - ○ Креманка
  - ○ Крембо
  - ○ Крем-брюле
  - ○ Крем де кассис
  - ○ Крем де парижьен
  - ○ Крем-карамель
  - ○ Крем каталана (каталонский крем)
  - ○ Кремлёвская диета
  - ○ Крем-суп
    - ■
    - ■ Холодный крем-суп из авокадо
  - ○ Крем-фреш
  - ○ Крендель
  - ○ Креп сюзетт
  - ○ Крепвилль
  - ○ Креплах
  - ○ Кресс-салат (водяной кресс)
    - ■
    - ■ Салат из фруктов с кресс-салатом
    - ■ Брускетта с редисом, фетой, огурцом и кресс-салатом

- Бутерброд с кресс-салатом, авокадо и яйцом-пашот
- Крик
- Криль
  -
  - Салат с консервированным мясом криля
- Кристштоллен
- «Кровавая Мэри»
- Кровяная колбаса
  -
  - Астурийская фабада
- Крок мадам
- Крокембуш
- Крокеты
  -
  - Крокеты из картофеля
- Кролик
  -
  - Кролик, запечённый в сливках
  - Жаркое из кролика
  - Кролик по-креольски
- Кроншель
- Кропкакор
- Кростата
- Кростини
  -
  - Кростини с песто
  - Кростини с помидорами, баклажанами и зеленью
- Круассан
  -
  - Круассаны с сыром и ветчиной
- Крудо
- Крумкаке
- Крупеник
- Крупчатка
- Крупы
- Крустада
- Крутелики
- Крутоны
  -
  - Крутоны с зеленью и пармезаном
- Крученики
  -

- Крученики из свинины
- Крыжовник
  -
  - Соус из крыжовника
  - Царское варенье из крыжовника
  - Пирог с крыжовником
- Крюшон
- Крюшонница
- Ксилит
- Куба либре
- Кубдари
- Кубете
- Кугель
  -
  - Кугель из вермишели
  - Картофельный кугель с мясом
  - Кугель из манной каши с черникой
- Кугельс (кугелис)
- Кугельхопф
- Кудрявая капуста
- «Кузнечик»
- Кузу
- Куи бакар
- Куи лопес
- Куксу
  -
  - Куксу с говядиной
- Кукуруза (маис)
  -
  - Кукуруза по-мексикански
  - Ямайский кукурузно-гороховый острый суп
  - Кукурузные оладьи
- Кукурузная каша (гритс)
  -
  - Гритс с овощами
- Кукурузная крупа
- Кукурузная мука
  -
  - Сладкие оладьи из кукурузной муки
  - Пирожное из кукурузной муки по-колумбийски
  - Креветки в кукурузной панировке
- Кукурузные палочки
- Кукурузные хлопья
- Кукурузный хлеб

- Кулайда
- Кулебяка
  -
  - Кулебяка с мясом
  - Кулебяка с рыбой
- Кулер
  -
  - Апельсиновый кулер
- Кулеш
  -
  - Кулеш с салом
- Кули
  -
  - Малиновый кули
- Кулинария
- Кулич

Кулинарная энциклопедия. Том 15. К (Креветки – Кулич)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Креветки

Морские обитатели, относящиеся к отряду десятиногих ракообразных. Креветки широко распространены как в пресных, так и в солёных водах по всему миру. Насчитывается несколько сотен видов этих ракообразных, представители которых отличаются расцветкой и размерами. Самые мелкие особи едва достигают 2 см в длину, в то время как их крупные собратья могут вырастать до 30 см.

Как и большинство морских обитателей, креветки считаются настоящим кладезем полезных веществ. Прежде всего, креветочное мясо богато полноценным белком, но практически не содержит жира. Особенно много в креветках железа, меди и цинка, также в их составе содержатся калий, кальций, магний, натрий, фосфор, йод, кобальт, марганец, молибден, фтор и цинк. Богаты креветки и витаминами, в них содержатся витамин А, витамины группы В, Е, С, РР. Креветки – это низкокалорийный диетический продукт, правда, усваиваются они труднее, чем рыба, и могут спровоцировать аллергию у людей с предрасположенностью к ней. Креветки рекомендуют включать в рацион людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы, почек, сердечно-сосудистой системы, костной ткани.

Креветки широко используют в национальных кухнях разных стран, кроме израильской, где употреблять членистоногих в пищу запрещают правила кашрута. Блюда из креветок весьма разнообразны: их отваривают, тушат, добавляют в супы, запекают.

Как выбирать

Выбирая креветки, нужно обращать внимание на их внешний вид. Окраска должна быть ровной, без тёмных пятен, а хвост подогнут. Чёрные головы свидетельствуют о том, что продукт испорчен, употреблять такие креветки в пищу нельзя, в то же время креветки с коричневыми или зелёными головами не представляют опасности. Лучше выбирать креветки, которые

были заморожены свежими, они имеют серо-бурый цвет. Розовые креветки были заморожены после отваривания.

Как хранить

Замороженные креветки следует хранить в морозилке до 4 месяцев. Чтобы увеличить срок хранения, перед тем, как поместить креветки в морозилку, заверните их в фольгу. Однако длительное хранение продукта не рекомендуется, поскольку со временем креветки теряют свои полезные свойства.

Подготовка

Перед приготовлением креветки следует разморозить, очистить от панцирей, голов и внутренностей (удалить расположенную в «спинке» тонкую кишечную вену). Некоторые блюда предполагают использование неочищенных креветок.

Салат с креветками и помидорами черри

На 2 порции
Время приготовления: 35 мин

300 г креветок
2 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
горсть салатных листьев
200 г помидоров черри
1 небольшое авокадо
1 ч. л. мёда
1,5 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. бальзамического соуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 95 ккал

• Креветки разморозить, обсушить. Очистить от панцирей. Чеснок очистить и раздавить. Оливковое масло (1 ст. ложку) разогреть на сковороде, выложить креветки с чесноком, обжаривать 3 минуты.

• Салатные листья вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам. Авокадо очистить, мякоть нарезать кубиками и сбрызнуть 0,5 ст. ложки лимонного сока, чтобы оно не потемнело.

• Приготовить заправку: оставшееся оливковое масло смешать с мёдом, оставшимся лимонным соком, бальзамическим соусом, посолить, хорошо перемешать.

• На блюдо выложить салатные листья, сверху уложить обжаренные креветки, авокадо и помидоры черри. Полить заправкой, приправить перцем. Подавать к столу.

Жареные креветки с чили

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

15–20 сушёных перчиков чили
1 ст. л. тамариндовой пасты
10 небольших луковиц шалота
0,5 ч. л. креветочной пасты
4 ст. л. растительного масла
600 г серых (сырых) креветок
1 средняя луковица
3 листа кафрского лайма или цедра 1 лайма
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли
отварной рис для подачи

Калорийность: 117 ккал

• Перчики чили разломать на кусочки, залить тёплой водой, оставить на 10–15 минут. Из размокших перчиков достать семена, оставить их в миске с водой. Сами перчики извлечь из воды.

• Тамариндовую пасту развести небольшим количеством воды, процедить. Получившийся тамариндовый сок отложить в сторону.

• Лук-шалот очистить, мелко нарезать, положить в блендер. Добавить к луку размоченный чили перец, креветочную пасту, и немного растительного масла, чтобы смесь получилась однородной. Всё тщательно измельчить.

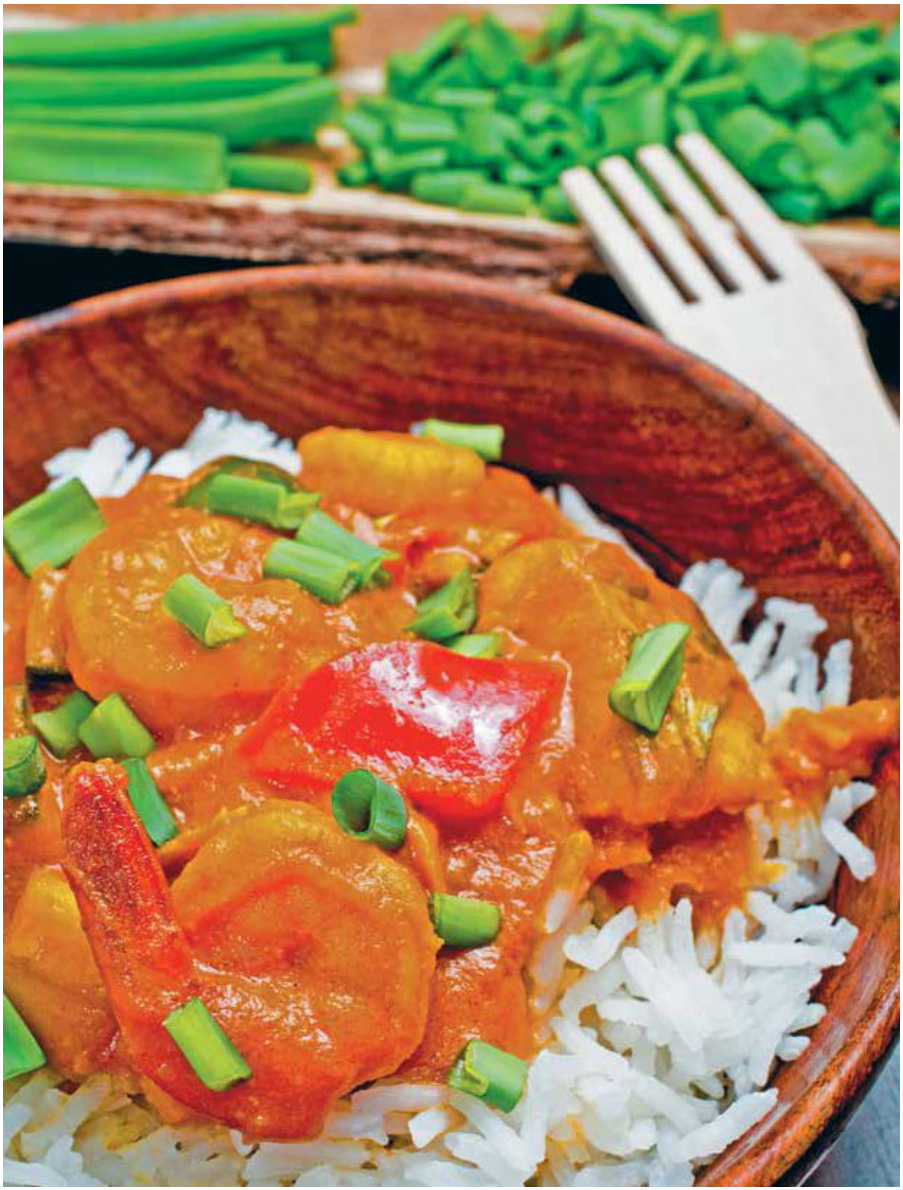
• В сковороде или воке разогреть растительное масло, выложить смесь из блендера, обжаривать 6–8 минут на слабом огне.

• Влить в сковороду тамариндовый сок, перемешать, готовить, помешивая, на слабом огне 10 минут.

• Креветки очистить, удалить головы и кишечную вену, оставив хвостик. Луковицу очистить, разрезать на 10 долек.

• Выложить креветки в сковороду с соусом, добавить дольки лука, листья или цедру лайма, обжарить на среднем огне в течение 7 минут.

• В конце добавить сахар и соль, готовить до полного растворения сахара. Подавать блюдо с рассыпчатым рисом.



Коктейль из креветок

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

450 г крупных креветок
1 ч. л. морской соли
1 веточка эстрагона
4 горошины чёрного перца
5 семян кориандра
0,5 лаврового листа
5 стеблей петрушки
1 стакан сухого белого вина
зелень для украшения
Для соуса
1 стакан кетчупа
2,5 ч. л. хрена
0,25 ч. л. соли
0,25 ч. л. молотого чёрного перца
1 ч. л. молотого перца чили
щепотка кайенского перца
2 ч. л. лимонного сока

Калорийность: 96 ккал

• Приготовить соус: смешать кетчуп, хрен, соль, молотый чёрный перец, чили, кайенский перец, лимонный сок.

• Креветки очистить от панцирей и внутренностей, оставив хвостики. Панцири сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды, добавить морскую соль. Поместить кастрюлю на сильный огонь. Довести бульон до кипения, затем уменьшить огонь до слабого, варить 20 минут под крышкой. Готовый бульон процедить.

• Положить в бульон эстрагон, горошины чёрного перца, кориандр, лавровый лист, петрушку, влить вино. Довести бульон до кипения, варить 2 минуты. Снять с огня.

• Положить креветки в бульон, накрыть крышкой и оставить на 8–10 минут, пока они не станут розовыми. Выложить креветки на лёд, чтобы остудить, затем обсушить.

• Разложить креветки по бокалам, влить соус, украсить зеленью, подавать к столу.

Крекер

(от англ. *to crack* – растрескиваться)

Сухое хрупкое печенье, разновидность галеты. Родиной крекера считается Англия, где впервые начали готовить и галеты. От галеты крекер отличается бóльшим содержанием жира. Создателем крекера считается английский пекарь Джозайя Бент, который однажды передержал в печи галеты, в результате чего на свет появился хрустящий крекер. Новое печенье стало очень популярным не только в Старом, но и в Новом Свете.

Классический рецепт крекера включал в себя воду и муку, соль добавляли не всегда. Но с течением времени рецепт стал пополняться новыми ингредиентами. Благодаря появлению пищевых добавок стало возможным готовить крекеры с различными вкусами.

Сладкие крекеры впервые появились в XX веке. Их было принято называть «индийскими», в состав печенья часто входили сахар, мёд, кусочки сухофруктов и орехи.

Сегодня можно приобрести крекеры с самыми необычными вкусами, а готовят их как из бездрожжевого, так и из дрожжевого теста.

Сырный крекер

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

100 г твёрдого сыра
120 г пшеничной муки
100 г сливочного масла
1 яичный желток
морская соль

Калорийность: 473 ккал

• Сыр натереть на тёрке. Муку высыпать в миску, добавить размягчённое сливочное масло, перетереть массу в крошку. Добавить сыр и желток. Замесить тесто, собрать его в шар. Обернуть плёнкой, убрать на 20 минут в холодильник. Затем снять плёнку, немного подмесить, чтобы тесто стало гладким.

• Тесто разделить на 2 части. Каждую раскатать в пласт толщиной 2–3 мм. Нарезать печенья, с помощью вилки сделать в тесте отверстия.

• Противень покрыть бумагой для выпечки, выложить крекеры. Поместить в разогретую до 170 °С духовку. Выпекать 10 минут.

• Достать крекеры из духовки, остудить, выложить на блюдо, посыпать морской солью и подавать к столу.

Крем

Густая сладкая масса, используемая в качестве начинки и для украшения тортов и пирожных. Ингредиентами для крема служат сливочное масло, сливки, яйца, сахар, а также вкусовые и ароматические добавки. В кулинарии используют несколько видов крема:

Белковый
Заварной
Масляный
Сливочный
Сметанный

Рецепты различных кремов см. в соответствующих томах энциклопедии.

Крем англез

Густой сладкий соус, являющийся основой для кремов, муссов, мороженого и других десертов. Представляет собой смесь сливок, яиц и сахара, сваренных до загустения. Крем англез входит в четвёрку самых популярных десертных соусов в мире.

Время приготовления: 15 мин

400 мл молока
100 г сливок не менее 35 % жирности
1 стручок ванили
5 яичных желтков
50 г сахарной пудры

Калорийность: 201 ккал

• В кастрюлю влить молоко и сливки, положить семена ванили. Поместить кастрюлю на огонь, довести молоко до кипения.

• Желтки растереть с сахарной пудрой, влить в смесь тонкой струйкой кипящее молоко, постоянно помешивая.

• Перелить крем в кастрюлю и поместить на слабый огонь, варить, помешивая, до загустения.

• Снять с огня, охладить. Для получения более однородной консистенции горячий крем можно процедить через сито.

Креманка

1) Разновидность посуды, используемой для подачи десертов и салатов-коктейлей. Представляет собой небольшую порционную ёмкость, как правило, на ножке, изготовленную из стекла, фарфора, металла и пр. Формы креманок бывают разными, обычно они с невысокими бортиками, а для привлекательности их иногда делают цветными.

Прозрачные стеклянные креманки хорошо использовать для подачи слоёного желе или изысканных салатов с красивыми по цвету ингредиентами. Поданный к праздничному столу салат в креманке выглядит очень эффектно.

2) Широкий бокал-«блюдце» для шампанского.

Крембо

Популярный израильский десерт, круглое печенье с толстой шапкой белкового крема, покрытое шоколадной глазурью. Несмотря на огромную популярность в Израиле, родиной десерта является Дания, откуда он попал на Землю обетованную более полувека назад.

Крембо бывает двух видов: ванильный и кофейный. Без этого десерта не обходится ни один детский праздник, его упаковывают в красочную фольгу, чтобы сделать ещё более привлекательным для детей.

В России крембо появился в 1990-е годы и стал известен в народе под неполиткорректным названием «Поцелуй негра». Он пришёлся по вкусу, но едва ли завоевал такую же популярность, как в Израиле.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

1 готовый бисквитный корж
Для крема
0,5 ст. л. желатина
1–2 ст. л. воды
2 яичных белка
0,5 стакана сахарной пудры
щепотка ванилина
Для глазури
100 г горького шоколада
50 г сливочного масла

Калорийность: 291 ккал

• Желатин замочить в небольшом количестве воды. Когда он набухнет, поместить на водяную баню и растопить. Снять с огня, остудить.

• Белки взбить с сахарной пудрой и ванилином в плотную пену. В пышную белковую массу влить желатин, продолжить взбивание до устойчивых пиков. Готовый крем переложить в кондитерский мешок, поместить на 5 минут в холодильник.

• С помощью круглой формочки вырезать из бисквита кружочки. Выложить на каждый кружочек крем в виде высокой шапочки. Поместить крембо на 20 минут в холодильник, чтобы желатин застыл.

• Приготовить шоколадную глазурь: на водяной бане растопить шоколад и сливочное масло. Остудить глазурь, нанести на пирожные.

• Готовые крембо поместить на 10 минут в холодильник, затем выложить на блюдо и подавать к столу.

Крем-брюле

Десерт европейской кухни, который готовится из заварного крема, всегда с корочкой из карамели. Считается, что впервые он появился в XVII веке. Основные ингредиенты десерта: сливки, сахар, молоко, ваниль и яичные желтки.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

6 яичных желтков
8 ст. л. сахара
0,5 ч. л. ванилина
600 мл жирных сливок

Калорийность: 359 ккал

• Духовку разогреть до 150 ˚С.

• В миске взбить желтки с половиной сахара и ванилином до консистенции густой сметаны.

• Сливки перелить в кастрюлю и медленно нагревать, пока они не начнут закипать. Снять с огня. Немного сливок добавить в посуду с желтками, перемешать. Постепенно влить остаток сливок, постоянно взбивая смесь венчиком или миксером. Если на поверхности смеси образуется пенка, её нужно снимать ложкой.

• Установить миску со смесью на водяную баню. Нагревать до тех пор, пока она не начнёт загустевать. После этого снять с огня и перелить в порционные формочки.

• Поставить формочки в противень и поместить в духовку на 20–30 минут. Готовое крем-брюле должно быть таким же по консистенции, как желе.

• Готовое крем-брюле извлечь из духовки и охладить. Поместить десерт в холодильник минимум на 1 час.

• Приготовить карамельную корочку. Для этого посыпать крем-брюле оставшимся сахаром и поместить в духовку, предварительно включив на максимальный нагрев верхнюю её часть (гриль). Подождать, пока сахар не растает и карамелизуется (примерно 30 секунд). Достать и остудить до комнатной температуры.

Крем де кассис

Французский ликёр из чёрной смородины, отличается терпким вкусом и ягодным ароматом. Крепость напитка составляет 15–17°. Ликёр получают, настаивая ягоды смородины на бренди, затем в настойку добавляют сахарный сироп. Цвет готового ликёра тёмно-красный, что делает его привлекательным для использования в различных коктейлях. Употребляют крем де кассис также в качестве аперитива. Французы любят смородиновый ликёр и с удовольствием его пьют, о чём свидетельствует количество производимого ежегодно напитка – около 16 млн. литров. Популярность ликёра отмечена даже во всемирной литературе: любимый миллионами герой детективов Агаты Кристи Эркюль Пуаро регулярно баловал себя рюмочкой крем де кассис, что помогало ему раскрывать самые сложные преступления.

Крем де паризьен

Французские воздушные булочки-пирожные с нежнейшим кремом. Крем де паризьен имеют вытянутую форму трубочки с открытыми концами. В рецепте обязательно присутствует лимонная цедра, что добавляет десерту характерный цитрусовый привкус.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

380 г пшеничной муки
5 г сухих дрожжей
80 г сахара
щепотка соли
15 г сухого молока
1 яйцо
200 мл воды
40 г растопленного сливочного масла
цедра 0,5 лимона
Для крема
2 яичных желтка
350 мл молока
2 ст. л. кукурузного крахмала или муки
цедра 0,5 лимона
4 ст. л. сахара
щепотка ванильного сахара
40 г сливочного масла
1 яичный желток для смазывания

Калорийность: 204 ккал

• Муку просеять в миску, добавить все сухие ингредиенты. Яйцо смешать с тёплой водой, медленно влить в мучную смесь. Добавить растопленное масло и лимонную цедру, замесить тесто. Оставить тесто в тёплом месте на 2 часа для расстойки.

• Приготовить крем: в кастрюле с толстым дном смешать желтки, молоко, крахмал, цедру лимона, сахар, ванилин. Поместить кастрюлю на огонь и, постоянно помешивая, довести до загустения. Накрыть крем плёнкой, убрать в холодное место. Когда остынет, добавить масло, хорошо перемешать.

• Тесто разделить на 12 частей. Раскатать каждый кусочек овалом, положить 1 ст. ложку крема на расстоянии 3 см от

нижнего края. Завернуть один край теста, слегка залепить края, чтобы начинка оказалась внутри. Оставшуюся часть теста разрезать на полоски, накрыть булочку сверху. Противень застелить пергаментной бумагой, уложить булочки. Оставить на 30 минут.

• Когда булочки увеличатся в размерах, смазать их желтком и поместить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

• Достать готовые булочки из духовки, выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подавать к столу.

Крем-карамель

Французский десерт из молока, сливок и яиц с карамелью. Рецепт этого изысканного блюда появился более 300 лет назад. Поскольку продукты для его приготовления были самыми обычными, десерт стал по-настоящему «народным», его мог позволить себе каждый.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин + охлаждение

450 мл молока
0,5 стручка ванили
4 яйца
1 яичный желток
150 мл свежих сливок
120 г сахара
Для карамели
150 г сахара
4 ст. л. воды

Калорийность: 163 ккал

• Молоко налить в кастрюлю, положить разрезанный пополам вдоль стручок ванили, поместить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, отставить на 30 минут.

• В миске взбить яйца и желток со сливками и сахаром.

• Из молока удалить стручок ванили, процедить через сито. Медленно влить молоко в яичную массу, взбивая смесь венчиком.

• Приготовить карамель: сахар всыпать в кастрюлю с толстым дном, растопить на слабом огне, добавить воду, чтобы карамель стала более жидкой, перемешать до однородности.

• На дно подготовленных формочек разлить карамель, немного остудить. Сверху налить молочный крем.

• Формочки установить на противень, на дно которого налить воды, чтобы она покрывала формочки с десертом на одну треть высоты.

• Поместить в разогретую до 170–180 °С духовку на 50 минут.

• Достать десерт из духовки, остудить при комнатной температуре, убрать в холодильник на 4 часа.

• Перед подачей на стол перевернуть формочки на десертные тарелки, аккуратно вытряхнуть крем-карамель.

Крем каталана (каталонский крем)

Испанский десерт. Отличается от классического крем-брюле тем, что готовится на основе молока, а не сливок.

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

3 ст. л. кукурузной муки
1 л молока 3,5 % жирности
10 яичных желтков
1 стакан сахара
цедра 1 лимона
1 палочка корицы
4 ч. л. коричневого сахара

Калорийность: 198 ккал

• Кукурузную муку развести в 0,5 стакана холодного молока.

• Яичные желтки взбить с сахаром, затем добавить молочно-мучную смесь и снова взбить до однородности.

• Оставшееся молоко подогреть в кастрюле, но не кипятить, добавить цедру лимона и палочку корицы.

• Медленно, постоянно помешивая, влить смесь молока, муки, сахара и желтков, варить на слабом огне 10–15 минут, пока крем не загустеет.

• Снять с огня, разлить по небольшим формам, охладить.

• За несколько минут до подачи на стол посыпать крем коричневым сахаром, поместить в разогретую до 225 °С духовку под гриль на 1–2 минуты для образования карамельной корочки.

• Достать из духовки, подавать к столу.

Кремлёвская диета

Белково-растительная диета, известная также как «диета астронавтов», ставшая чрезвычайно популярной в последнее время. Диета построена на правилах функционирования человеческого организма. Известно, что при резком ограничении приёма углеводов организм, испытывая недостаток в энергии, начинает расходовать жировые запасы, что ведёт к снижению веса. Вместе с ограничением углеводов диета предписывает увеличить количество белков в пище.

Чтобы упростить процесс выбора продуктов для диеты, предусмотрена система подсчёта, когда каждому продукту присваивается определённое количество очков в зависимости от объёма содержащихся в нём углеводов (1 очко = 1 г углеводов на 100 г продукта). Некоторые продукты, такие как мясо, субпродукты, сало и т. п., не содержат углеводов, поэтому им соответствует 0 очков. Однако это вовсе не значит, что их можно есть в неограниченных количествах – порции должны быть разумными по объёму.

В течение первых 2 недель диеты происходит перестройка организма в новых условиях питания и привыкание к новому рациону. В этот период в сутки разрешено употреблять продукты, суммарный «вес» (или «цена») которых не превышает 20 очков. На этапе похудения разрешено употреблять продукты на 40 очков, а для сохранения веса можно набирать не более 60 очков в сутки. Во время соблюдения диеты рекомендуется пить как можно больше воды и регулярно выполнять физические упражнения.

Обратите внимание: многие называют кремлёвскую диету аналогом всемирно известной диеты доктора Аткинса, поскольку она также предполагает сокращение употребления углеводов. Однако, в отличие от диеты Аткинса, рацион кремлёвской диеты менее сбалансирован, что может негативно сказываться на состоянии тех, кто её придерживается. Бесконтрольное употребление большого количества белковых продуктов может приводить к накоплению азота в организме и другим опасным последствиям, например, проблемам с работой желудочно-кишечного тракта

Крем-суп

Густой суп, приготовленный на овощном отваре или мясном бульоне. Чтобы сделать суп густым, все его ингредиенты перетирают в однородную массу. Такое блюдо идеально подходит для диетического питания, поскольку легко усваивается. Для увеличения питательности в кремообразные супы добавляют сметану, молоко, масло или сливки. В отличие от супа-пюре, крем-суп обычно готовят из одного основного компонента, а его текстура получается более нежной и бархатистой.

Холодный крем-суп из авокадо

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

4 авокадо
1 л куриного бульона
0,5 стакана молока 2,5 % жирности
2 ст. л. сухого хереса
1 ч. л. молотого красного перца
ломтики огурца, кедровые орешки, зелень и молотая паприка для подачи
соль по вкусу

• Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры, мелко нарезать, положить в чашу блендера.

• Добавить к авокадо бульон, молоко, херес и красный перец.

• Взбить все ингредиенты в однородную массу. Посолить по вкусу.

• Разлить суп по тарелкам или широким стаканам, украсить каждую порцию ломтиком огурца, кедровыми орешками, рубленой зеленью и щепоткой паприки, подавать к столу.

Калорийность: 72 ккал

Крем-фреш

Французский кисломолочный продукт, который производят путём заквашивания сливок коровьего молока. Жирность крем-фреш обычно составляет 15–30 %. Крем-фреш – исключительно натуральный продукт, в процессе производства не используются консерванты и прочие добавки, а вкус и консистенция обусловлены деятельностью живых молочнокислых бактерий.

На вкус крем-фреш похож на некислую густую сметану, которой его можно заменять в рецептах при необходимости. Чаще всего крем-фреш используют для приготовления соусов и супов, а также различных десертов.

Крендель

Выпечка из сдобного теста, традиционно изготавливаемая в форме буквы «В». Родиной кренделя является Германия, где его стали выпекать в начале XIV века. Здесь крендель всегда был очень популярным, и именно его изображали в качестве «герба» на вывесках пекарен и булочных.

Одна из легенд гласит, что своей затейливой формой крендель обязан монахам, которые, желая отблагодарить Создателя за «хлеб насущный», пекли хлеб, придавая ему форму скрещённых в молитве рук. Другая история повествует о пекаре, согнувшем не помещавшуюся полоску сдобного теста в причудливую фигуру, которая так понравилась его домашним, что он стал печь затейливый хлеб и для покупателей; а после того, как крендель стал чрезвычайно популярным, повесил у входа в пекарню его выкованное изображение-вывеску.

Существует несколько разновидностей кренделя, каждая из которых характерна для определённой местности. Например, в Южной Германии крендель пекут солёным (здесь он называется брецель), а в Выборге в тесто добавляют кардамон и другие приправы.

В России крендель появился в XVIII веке и изготавливался по традиционной технологии: сформированное изделие сначала обваривалось в воде, затем выпекалось в печи на подстилке из соломы.

Креп сюзетт

Французский десерт – блинчики под соусом из апельсинов. По одной из версий, своё название блюдо получило в честь актрисы Сюзен Рейченберг, игравшей в «Комеди Франсез» спектакль, во время которого ей приходилось часто есть на сцене блины. Шеф ресторана «Мариво» решил «подсластить» жизнь любимой актрисе и придумал рецепт лёгких и вкусных блинчиков. Позднее он был включён в меню знаменитого лондонского ресторана «Савой». По другой версии, в одном из ресторанов Монако в 1896 году ужинал принц Уэльский со спутницей по имени Сюзетт. Повар готовил блинчики для пары прямо на столе, на спиртовой конфорке, пролил немного спирта на сковороду, и блинчик вспыхнул. Находчивый повар бросил в сковороду горсть сахара, и та превратилась в карамель, а принцу объяснил, что так и было задумано.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

0,75 стакана пшеничной муки
3 яйца
1 ч. л. ванильного сахара
0,5 стакана сливок
1 стакан молока
3 ст. л. топлёного масла
2 средних апельсина
2 ст. л. сливочного масла
0,5 стакана сахарной пудры
1 рюмка апельсинового ликёра
0,5 стакана коньяка или бренди
соль по вкусу

Калорийность: 195 ккал

• Муку всыпать в миску, добавить яйца и ванильный сахар, посолить. Медленно, чтобы не образовались комки, влить сливки и молоко. Вымешать тесто. Оставить его на 25 минут.

• На сковороде в топлёном масле выпечь тонкие блинчики из теста. Сложить их стопкой и поместить в тёплое место. Апельсины вымыть, стереть цедру и отжать сок.

• В небольшом сотейнике растопить сливочное масло, добавить сахарную пудру, цедру и сок апельсинов. Довести соус

до кипения, снять с огня.

• Каждый блинчик полить соусом с одной стороны, сложить его пополам, а затем конусом так, чтобы соус был внутри. Уложить блинчики на сковороду плотно друг к другу. Поместить сковороду на слабый огонь.

• Ликёр смешать с коньяком, полить этой смесью блинчики, подвигать сковороду, чтобы алкоголь равномерно прогрелся. Поднести горящую спичку к поверхности блинов, чтобы поджечь алкоголь. Когда пламя погаснет, выложить блинчики на блюдо, украсить стружкой апельсиновой цедры и подавать к столу.

Крепвилль

Французский блинчатый торт. В классическом варианте ингредиентами для торта служат блины, заварной ванильный крем и карамель. Толщина блинов – самый важный показатель настоящего крепвилля, они должны быть очень тонкими. Крем для торта можно выбрать по желанию.

На 12 порций
Время приготовления: 2 часа

600 мл кипячёной воды
600 мл молока
200 мл простокваши
50 г сахарной пудры
15 г ванильного сахара
2 щепотки соли
9 яиц
600 г пшеничной муки
50 г сливочного масла
Для крема
140 мл сливок
200 г сахара
30 г ванильного сахара
6 ст. л. кукурузного крахмала

Калорийность: 310 ккал

• Воду влить в миску, добавить молоко и простоквашу. Всыпать сахарную пудру, ванильный сахар, соль. Разбить в смесь яйца. Хорошо перемешать до однородности.

• Просеять муку в миску, хорошо перемешать. Сливочное масло растопить, влить в тесто, снова хорошо перемешать, чтобы тесто было без комков. Отставить на 30 минут.

• Сковороду смазать маслом, выпечь тонкие блины.

• Приготовить ванильный крем: в кастрюлю влить сливки, добавить сахар, ванильный сахар и крахмал, хорошо перемешать.

• Поместить кастрюлю на средний огонь, помешивая, довести до кипения, но не кипятить, убрать с огня, продолжая помешивать. Остудить.

• Собрать торт: выложить блины на блюдо один на другой, смазывая каждый ванильным кремом. Дать немного пропитаться, подавать к столу.

Креплах

Блюдо еврейской кухни, небольшие пельмени треугольной формы. Каждый угол символизирует одного из трёх патриархов: Авраама, Исаака и Иакова. Обычно креплах подают к праздничному столу, и в зависимости от праздника меняется начинка пельменей. Мясные креплах готовят в священные праздничные дни, на Пурим их начиняют сухофруктами, а на Шавуот – сыром.

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

2 стакана пшеничной муки
2 яичных желтка
0,5 стакана воды
щепотка соли

Для начинки
300 г отварного куриного мяса
1 луковица
3 ст. л. топлёного куриного жира
2 л куриного бульона
соль по вкусу

Калорийность: 182 ккал

• Муку высыпать на стол горкой, сделать углубление в центре. Желтки взбить с водой, влить в муку, добавить соль, замесить тесто. Накрыть салфеткой, оставить на 20 минут.

• Перемолоть куриное мясо в фарш. Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде растопить жир, обжарить лук до золотистого цвета. Добавить лук в фарш, перемешать, посолить по вкусу.

• Присыпать стол мукой, выложить тесто, тонко раскатать, нарезать квадратами. В середину каждого квадрата положить немного начинки, сложить пополам, чтобы получился треугольник, защипнуть края.

• Куриный бульон влить в кастрюлю, на среднем огне довести до кипения, опустить креплах, варить 3–4 минуты после всплытия. Выложить на блюдо, украсить зеленью, подавать к столу.

Кресс-салат (водяной кресс)

Многолетнее растение семейства Капустные. Издавна возделывается как овощная культура в странах Западной Европы, Азии и Америки, причём хорошо растёт как в открытом, так и в защищённом грунте.

Богат витаминами и микроэлементами, особенно йодом, калием и кальцием. Применяется при лечении ожирения и диабета.

У водяного кресса характерный острый горчичный привкус и яркий аромат. В кулинарии используются молодые листья растения, которые кладут целиком в салаты, используют в бутербродах и творожно-овощных пастах. Нарезанную зелень добавляют в супы или используют как гарнир к горячим мясным и рыбным блюдам. Кресс-салат отлично сочетается с майонезом и растительным маслом. Интересный факт: кресс-салат – одна из немногих пряных трав, которую используют исключительно в сыром виде, в блюда, проходящие термическую обработку, его не добавляют.

Как хранить

Срезанные побеги с листьями промыть, просушить. Хранить в полиэтиленовых пакетах или в герметичной ёмкости в холодильнике не более 10 дней. Длительному хранению водяной кресс не подлежит.

Салат из фруктов с кресс-салатом

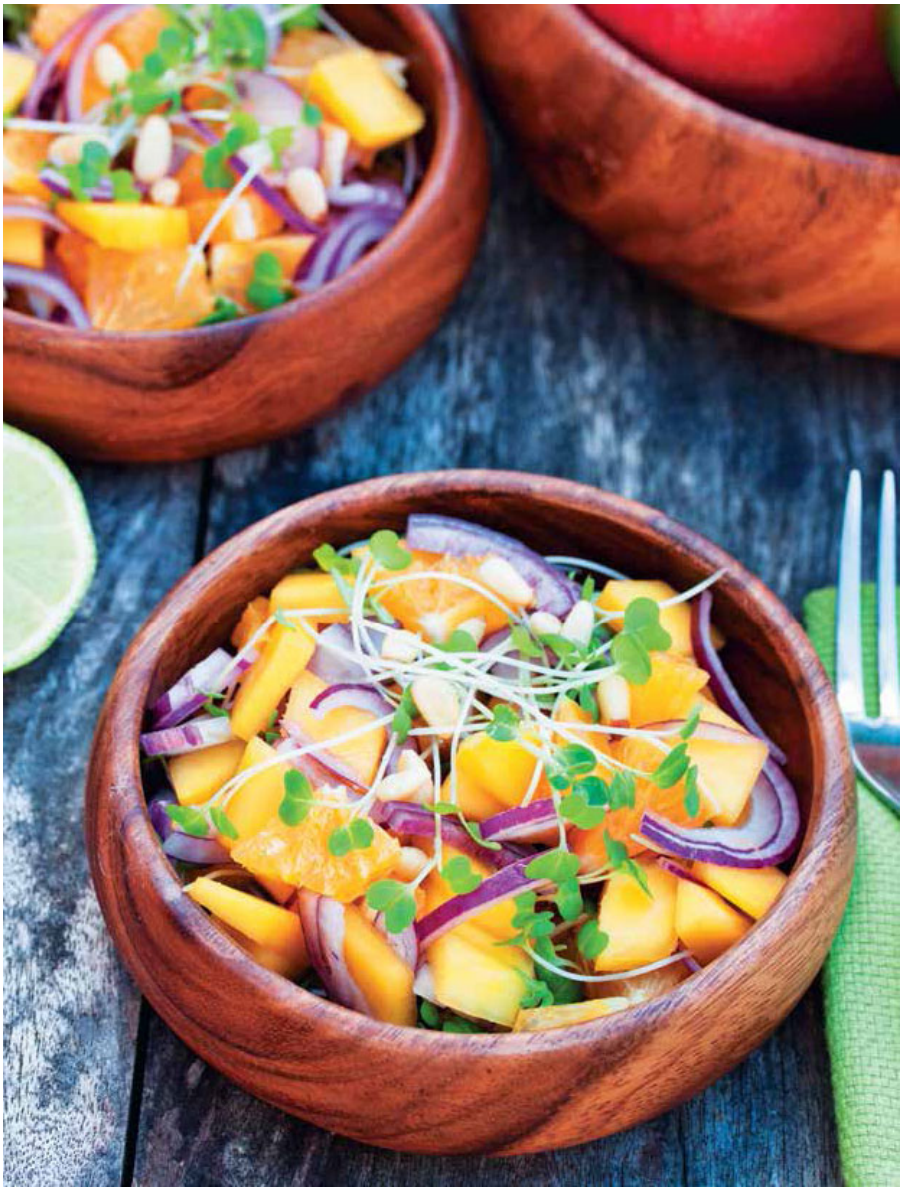
На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

1 манго
1 яблоко
1 апельсин
1 луковица
пучок кресс-салата
2 ст. л. оливкового масла
горсть кедровых орешков
соль по вкусу

Калорийность: 43 ккал

• Манго очистить, нарезать небольшими кубиками. Яблоко и апельсин очистить, нарезать ломтиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Кресс-салат вымыть, обсушить.

• В салатник выложить манго, яблоки, апельсин, лук, кресс-салат. Посолить по вкусу, заправить салат оливковым маслом, украсить горстью орешков, подавать к столу.



Брускетта с редисом, фетой, огурцом и кресс-салатом

На 12 порций
Время приготовления: 30 мин

12 ломтиков белого хлеба
4 ст. л. оливкового масла
4 шт. редиса
1 огурец
240 г сыра фета
пучок кресс-салата

Калорийность: 245 ккал

• Ломтики хлеба выложить на противень, сбрызнуть оливковым маслом, подсушить в духовке.

• Редис и огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сыр фета разделить на 12 частей. Кресс-салат вымыть, обсушить.

• На каждый ломтик хлеба выложить кусочек сыра, размять его вилкой, распределив по всей поверхности.

• Сверху положить кусочки огурца и редиса, сбрызнуть оливковым маслом, украсить зеленью кресс-салата. Подавать к столу.

Бутерброд с кресс-салатом, авокадо и яйцом-пашот

На 1–2 порции
Время приготовления: 10 мин

1 пучок кресс-салата
2 куска цельнозернового хлеба
4 веточки базилика
1 авокадо
2 яйца
хлопья перца чили
соль по вкусу

Калорийность: 167 ккал

• Кресс-салат промыть, просушить, уложить на хлеб. Базилик вымыть, просушить, оборвать листья. Выложить в один слой на хлеб.

• Авокадо помыть, извлечь косточку, нарезать мякоть на ломтики толщиной 0,5–1 см. Уложить на хлеб.

• Сварить яйца-пашот. Уложить на каждый бутерброд по одному яйцу. Сверху присыпать перцем, слегка посолить и сразу подавать.

Крик

Традиционное бельгийское пиво, настаиваемое на вишне. Сырьём для изготовления крика служат пшеница и ячмень, созревает оно долго, поскольку применяется технология естественного брожения. Перед вторичной ферментацией напитка его настаивают на ягодах вишни. В отличие от производства вина, вишню не давят для получения сока, а слегка повреждают целостность оболочки и добавляют в пиво из расчёта 1 кг вишни на 5 л напитка. Большое значение имеет сорт вишни, лучшей для пива считается вишня, растущая в окрестностях Брюсселя.

Криль

Мелкие морские ракообразные, которые достигают размеров от 10 до 65 мм и водятся в поверхностных слоях воды. Добывают криль в умеренных водах океанов обоих полушарий.

Существует большое многообразие видов криля, отличаются они в основном ареалом своего обитания. Особую промысловую ценность представляют тихоокеанский и атлантический криль.

Мясо криля отличается высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, белка, витаминов и минералов. Белок криля усваивается на 98 % и не вызывает аллергических реакций. Мясо богато витаминами группы B, E, D. В 100 г мяса криля содержится половина суточной нормы йода и почти в 2 раза больше железа, чем в говядине. Также в составе мяса криля магний, марганец, фосфор, цинк, медь, фтор. Содержащиеся в нём жирные кислоты Омега-3, Омега-6 и арахидоновая кислота способствуют улучшению холестеринового обмена, нормализуют восстановительные процессы в организме. Согласно исследованиям, употребление всего 50 г мяса криля в день помогает снизить уровень холестерина в крови на 1–2 единицы в месяц.

Мясо криля рекомендуют употреблять людям, страдающим атеросклерозом, имеющим предрасположенность к инсультам и инфарктам. Кроме того, оно позволяет выводить из организма токсины и снижает риск осложнений от воздействия радиации. Регулярное присутствие криля в рационе необходимо тем, кто страдает заболеваниями костной системы, нарушением памяти. Это отличный диетический продукт, который в сочетании с физическими упражнениями позволяет быстро привести себя в форму.

В кулинарии криль употребляют как самостоятельный продукт, а также добавляют в салаты, супы, закуски.

Как выбирать

Мясо криля обычно продаётся в консервированном и замороженном виде. Выбирая замороженный криль, нужно придерживаться тех же правил, что и при выборе замороженных креветок.

Как хранить

Хранить криль следует в морозильной камере, разморозка и повторное замораживание не допускаются.

Салат с консервированным мясом криля

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

1 банка консервированного мяса криля
1 банка консервированных ананасов
2 сваренных вкрутую яйца
100 г твёрдого сыра
пучок петрушки
майонез для заправки

Калорийность: 98 ккал

• Консервы вскрыть, поместить криль в дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

• Ананасы достать из банки, мелко нарезать.

• Яйца очистить, мелко нарезать, сыр натереть на крупной тёрке. Петрушку промыть, обсушить, мелко нарубить.

• Смешать все ингредиенты салата, заправить майонезом, украсить веточкой зелени, подавать к столу.

Кристштоллен

Рождественский кекс в немецкой и австрийской кухне. Кристштоллен очень легко узнать среди прочих образцов кондитерских изделий: его выделяет большой слой сахарной пудры, благодаря которому кекс напоминает спелёнатого младенца. Чаще всего этот кекс начиняют изюмом и цукатами, пекут его также с маком, марципаном и орехами.

Первое письменное упоминание о кристштоллене относится к 1329 году. Его преподнесли в качестве рождественского подарка епископу в городе Наумбург на Заале.

Сначала такие кексы употребляли исключительно в Рождественский пост, поэтому тесто для них готовили на воде с добавлением рапсового масла. Только в 1491 г папа Иннокентий VIII разрешил заменить рапсовое масло на сливочное. При этом требовалось принести «покаяние» в виде безвозмездной финансовой помощи для строительства Фрайбургского собора.

Считается, что добавлять в тесто фрукты и орехи стали с лёгкой руки придворного пекаря Генриха Драздо.

На 2 кекса
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

600 г пшеничной муки
50 г свежих дрожжей
50 г сахара
200 мл тёплого молока
1 яйцо
1 ч. л. соли
1 ч. л. ванильного экстракта
цедра 1 лимона
175 г изюма
10 мл рома
75 г цукатов
50 г молотого миндаля
200 г сливочного масла
100 г сахарной пудры

Калорийность: 410 ккал

• В миску просеять 500 г муки горкой. В центре сделать небольшое углубление, положить дрожжи, засыпать частью сахара. Небольшими порциями влить молоко, постоянно

помешивая. Перемешать дрожжи, сахар и часть муки по краям. Накрыть миску полотенцем, оставить на 20 минут в тепле.

• Яйцо разбить в отдельную миску. Добавить оставшийся сахар, соль, ванильный экстракт и цедру лимона. Хорошо перемешать, влить в смесь муки и дрожжей. Замесить эластичное тесто. Накрыть и убрать в тепло на 40 минут.

• Изюм промыть, залить водой, добавить ром, поместить на огонь, довести до кипения, варить 3 минуты. Слить воду, изюм остудить. Добавить цукаты и молотый миндаль.

• Сливочное масло растопить, добавить 100 г муки, хорошо перемешать. Выложить получившуюся массу к готовому тесту. Хорошо вымесить тесто, поместить в тепло на 30 минут. Добавить в него начинку, перемешать.

• Разделить тесто на 2 части. Сформировать из каждой кекс, напоминающий по форме батон. Выложить кексы на застеленный бумагой для выпечки противень, оставить на 30 минут.

• Духовку разогреть до 200 ˚С, выпекать кристштоллен 1 час. Через 30 минут с начала приготовления накрыть кексы фольгой, чтобы он не подгорели. Достать из духовки, посыпать сахарной пудрой.

LOVE

«Кровавая Мэри»

Алкогольный коктейль, основными ингредиентами которого являются водка и томатный сок. Для придания пикантного вкуса в «кровавую Мэри» добавляют сок лимона и специи. Считается, что своё название напиток получил в честь английской королевы Марии I Тюдор, отличавшейся жестоким нравом и пролившей много крови своих подданных.

Первое упоминание о коктейле появляется 2 декабря 1939 года в газете *New York Herald Tribune*. Автором напитка назвали Джорджа Джесселя, однако позже, спустя 25 лет, о своём авторстве заявил Фернанд Петио, сообщив, что разработал рецепт коктейля ещё в 20-х годах прошлого века, будучи барменом одного из парижских баров.

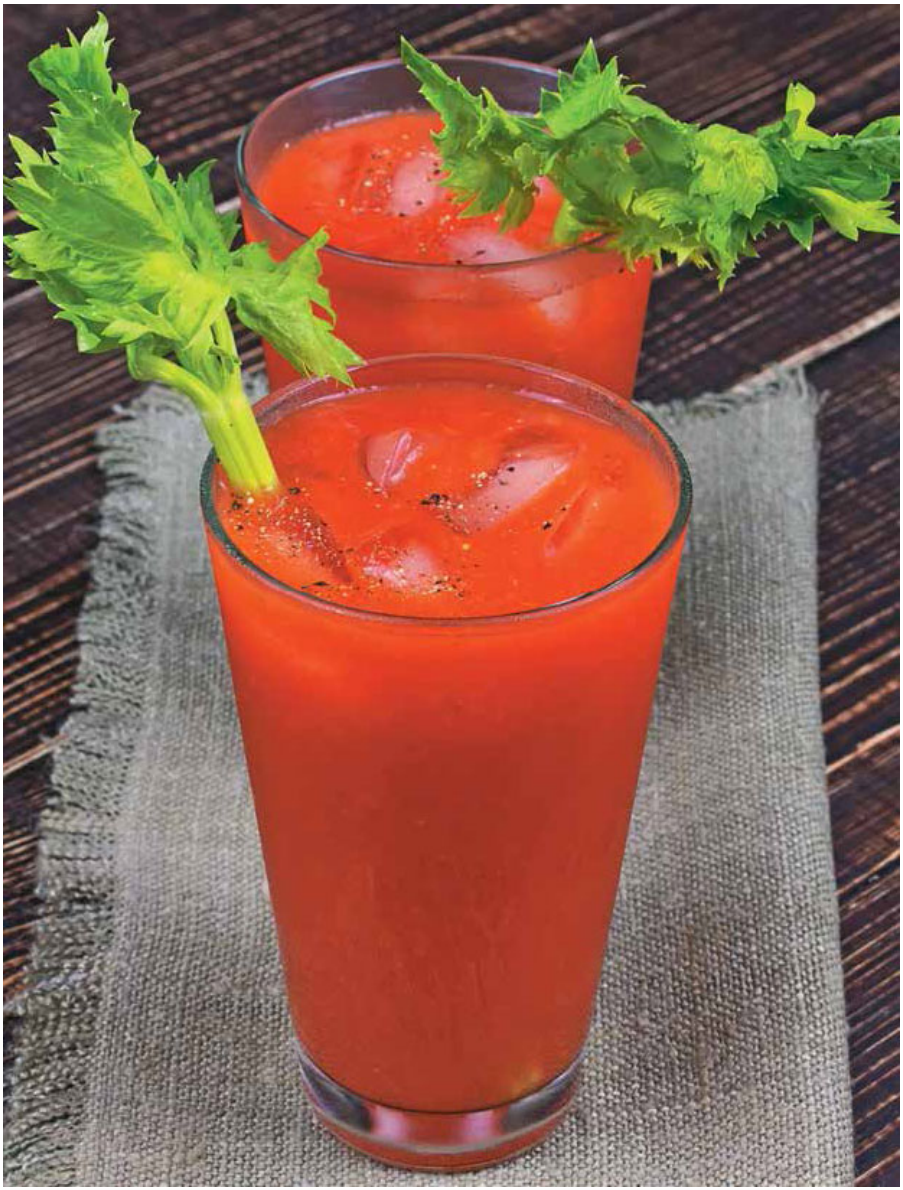
На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

45 мл водки
90 мл томатного сока
15 мл лимонного сока
2–3 капли соуса ворчестер
2–3 капли соуса табаско
щепотка сельдерейной соли
стебель сельдерея для украшения
соль и перец по вкусу

• В шейкер со льдом налить водку, томатный и лимонный соки. Добавить оба соуса. Приправить сельдерейной солью и перцем.

• Встряхнуть шейкер несколько раз.

• Наполнить стакан хайбол льдом, перелить коктейль, украсить стеблем сельдерея.



Кровяная колбаса

Другое название «чёрный пудинг». Колбаса, приготовленная из бычьей, телячьей или свиной крови с различными добавками, обычно с салом, языком и приправами. Чтобы колбаса получилась качественной, во время приготовления из неё тщательно удаляют кровяные сгустки.

Кровяную колбасу традиционно готовили кочевые народы, и блюда с добавлением сырой крови существуют во многих мировых кухнях. Известно, что она была основой «чёрной похлёбки», входившей в рацион спартанских воинов. Древнегреческий комедиограф Менандр описывает лучшего повара в Афинах Афтенея, называя его изобретателем кровяной колбасы.

В наши дни кровяная колбаса особенно популярна в Британии (чёрный пудинг) и Испании (морсилья), также на весь мир известна берлинская кровяная колбаса.

Кровяную колбасу рекомендуется вводить в рацион страдающим пониженным гемоглобином и дефицитом железа в крови, так как содержащийся в продукте в большом количестве витамин B_{12} обеспечивает нормализацию кроветворения.

Астурийская фабада

На 3 порции
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

500 г белой фасоли
2 копчёные колбаски
300 г кровяной колбасы
120 г бекона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Фасоль замочить на ночь, отварить в свежей воде почти до готовности.

• Добавить к фасоли колбаски и кровяную колбасу целиком, нарезанный крупно бекон, убавить огонь, долить немного кипятка. Варить 25–30 минут. В конце посолить и поперчить по вкусу.

• Достать из супа колбаски и кровяную колбасу, нарезать и вернуть в суп.

См. также рецепт Косидо.

Крок мадам

(от фр. *croquer* – хрустеть)

Популярный французский сэндвич, который обычно подают на завтрак. «Крок мадам» – сэндвич с яичницей-глазуньей, которая символизирует женскую шляпку в том виде, в котором её носили в начале XX века. Сэндвич без яичницы называется «Крок месье». Впервые «мадам» и «месье» появились в 1910 году, и с тех пор стали одним из символов французской кухни.

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

4 ломтика хлеба для тостов
2 ломтика пармской ветчины
4 ломтика полутвёрдого сыра
2 яйца
20 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 243 ккал

• Каждый ломтик хлеба смазать сливочным маслом с одной стороны. Другой стороной хлеб положить на сухую сковороду и слегка подсушить.

• Сверху на два ломтика хлеба выложить по ломтику сыра, ветчину, снова сыр. Затем кусочки хлеба с сыром и ветчиной накрыть двумя оставшимися ломтиками маслом вниз.

• Сэндвичи поместить в разогретую до 200 °C духовку на 5 минут.

• Приготовить две яичницы-глазуньи – желток у них должен остаться жидковатым, а белок – схватиться. Посолить, поперчить по желанию.

• На готовые сэндвичи положить по яичнице. Сразу подавать.

Крокембуш

Французский торт, состоящий из маленьких пирожных (профитролей), соединённых с помощью крема или карамели. Крокембуш традиционно подают на свадьбу. Высота торта может быть значительной: до 1 метра и даже более.

Традиция подавать крокембуш на свадьбу уходит корнями в старинный английский обычай преподносить молодым множество сладких булочек как символ будущей счастливой и многодетной жизни. В 1660-х годах один французский кондитер посетил английскую свадьбу и остался недоволен неэстетичным видом горы булочек, сваленных перед молодожёнами. Он обыграл старую традицию, превратив эту гору в изящный и нарядный крокембуш.

Чтобы торт выглядел ещё более торжественно и соответствовал настроению праздника, его украшают цветами, орехами, карамельными нитями.

На 12 порций
Время приготовления: 2,5 часа

500 мл воды
0,5 ч. л. соли
200 г сливочного масла
440 г пшеничной муки
8 яиц
Для крема
500 г сыра маскарпоне
200 г сахарной пудры с ванилью
200 мл сливок 20–22 % жирности
Для карамели
400 г сахара
10 мл сока лайма

Калорийность: 289 ккал

• В сотейник налить воду, положить соль и масло. Нагревать смесь, пока не закипит. Снять с огня, всыпать муку, хорошо перемешать. Должно получиться однородное тесто, которое легко отстаёт от стенок посуды. Вбить в тесто яйца по одному, хорошо перемешать. Застелить противень бумагой для выпечки, с помощью кондитерского мешка или чайной ложкой выложить на неё кусочки теста размером с грецкий орех. Расстояние между

шариками должно быть достаточно большим, чтобы в процессе выпекания они не слиплись. Выпекать профитроли при 200 °С в течение 30–35 минут.

• Приготовить крем: маскарпоне взбить с сахарной пудрой и сливками. Начинить кремом пирожные.

• Приготовить карамель: сахар слегка смочить водой, поместить на огонь, нагревать, пока сахар не растопится и не станет золотистого цвета. В готовую карамель добавить сок лайма, перемешать.

• Собрать торт: из картона изготовить конус-основу, обернуть его фольгой, срезать верх и установить основу на блюдо. Пирожные макать в карамель и плотно укладывать вокруг конуса. Готовый крокембуш украсить по своему вкусу орехами, кусочками шоколада, сахарными цветами и нитями карамели.

Крокеты

Блюдо французской кухни. Небольшие округлые или цилиндрические котлетки из картофеля, овощного пюре, иногда с добавлением мясного фарша. Крокеты обваливают в сухарях, а затем обжаривают в большом количестве масла (во фритюре).

Крокеты были изобретены во Франции, откуда постепенно распространились по всему миру и обрели большую популярность. Их подают в качестве гарнира или употребляют как самостоятельное блюдо, дополнив соусом. Сегодня крокеты – одна из разновидностей фастфуда, популярная в Европе и Америке.

Крокеты из картофеля

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

2 крупные картофелины
3 яйца
50–100 г сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. панировочных сухарей
100 мл растительного масла

Калорийность: 193 ккал

• Картофель очистить, отварить, перетереть в пюре.

• Два яйца смешать с размягчённым маслом, добавить к картофелю, перемешать.

• Из полученной массы сформировать небольшие шарики или цилиндры, обвалять в муке, окунуть в яйцо, затем повторно обвалять в панировочных сухарях.

• В казане или фритюрнице разогреть растительное масло, обжарить крокеты во фритюре, выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить лишний жир.

• Подавать с томатным, луковым или сметанным соусом.

Кролик

Млекопитающее семейства зайцевых. Существует насколько родов кроликов, распространённых на территории Северной Америки, Европы, Юго-Восточной Азии, Суматры, Евразии, части Африки и Южной Америки. Обитают зверьки в норах, а на свет малыши появляются слепыми и без шерсти, в отличие от детёнышей зайца.

Вес кролика варьируется от 0,4 до 2 кг, а длина может составлять от 20 до 50 см. Кролики быстро размножаются, что несколько раз в истории приводило к экологической катастрофе. Так, в 1856 году началось нашествие европейских кроликов, завезённых колонистами, на Австралию. В результате бесконтрольного размножения кролики заняли территорию, равную по площади половине Европы. Они уничтожили растительность, которой питались местные представители фауны, что привело к вымиранию нескольких видов животных.

Большая плодовитость сделала кроликов привлекательными с точки зрения разведения в неволе. Мясо кроликов давно употребляют в пищу, а мех идёт на изготовление различных пушных изделий.

Крольчатина богата полноценным белком, при этом содержит минимум жира, что делает её незаменимой в диетическом питании. В мясе кролика содержатся 19 аминокислот, включая незаменимые, больше всего в крольчатине лизина, метионина и триптофана. Среди минеральных веществ – фосфор, магний, кобальт, медь, калий, марганец, фтор, цинк. По содержанию витаминов крольчатина превосходит свинину и говядину. Она содержит витамины PP, C, B_6, B_{12}. Кроличий жир ценится как лечебное средство. Его используют при бронхите, а печень кролика рекомендуется людям, страдающим заболеваниями почек.

Лёгкая усвояемость кроличьего мяса позволяет включать его в рацион людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, желчных путей, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Мясо кролика идеально для детского меню, так как содержит все необходимые вещества для полноценного развития малыша.

Крольчатина нашла широкое применение в кулинарии. Мясо тушат, запекают, готовят из него супы и жаркое.

Кролик, тушённый в сметанном соусе

Кролик, запечённый в сливках

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

700 г крольчатины
2 ст. л. растительного масла
2–3 веточки тимьяна
2 веточки розмарина
2–3 небольшие красные луковицы
1 головка чеснока
1 лимон или маленький апельсин
1 стакан сливок
петрушка для подачи
соль и перец по вкусу

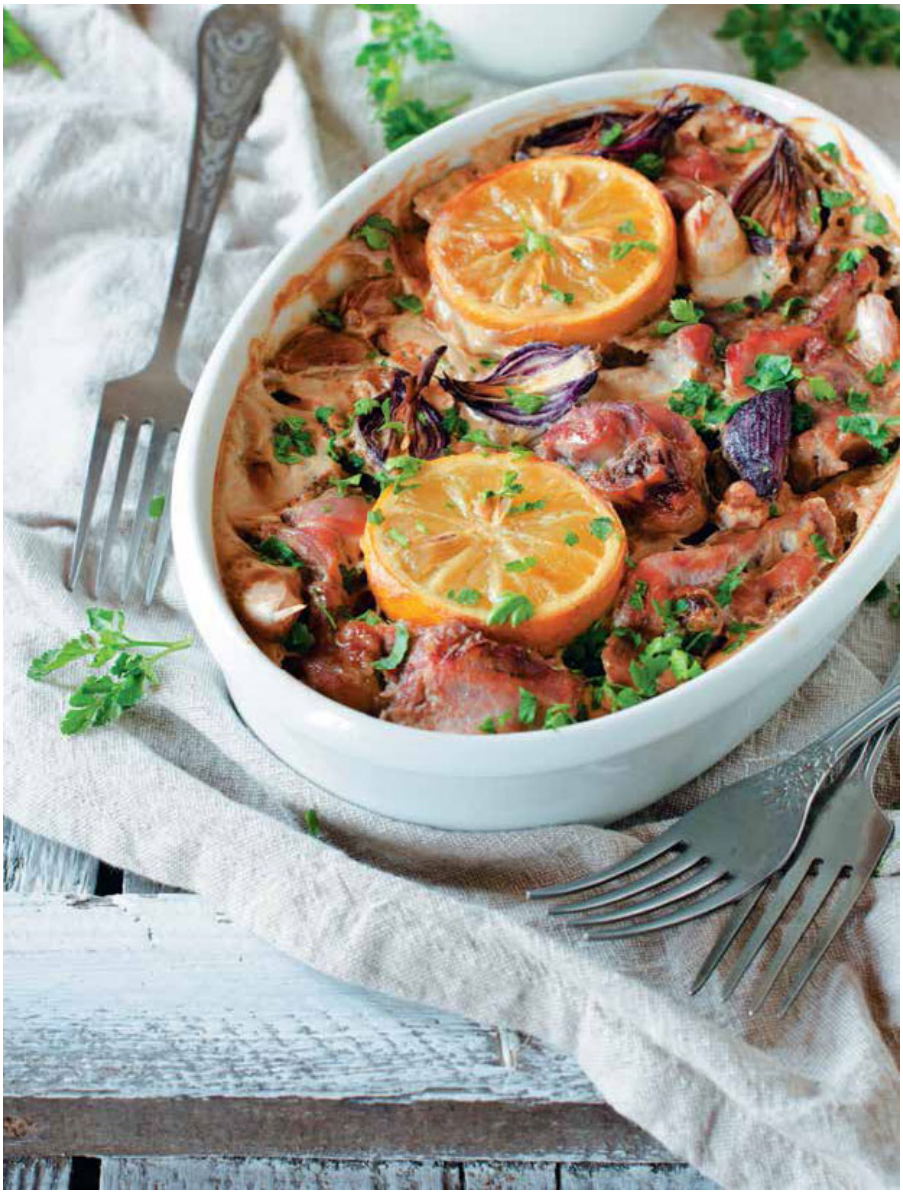
Калорийность: 142 ккал

• Мясо кролика нарезать небольшими кусками, посолить и поперчить, добавить листочки тимьяна и нарубленные иголочки розмарина, перемешать. Смазать маслом форму для запекания и выложить куски кролика.

• Лук очистить, нарезать крупными перьями. Чеснок разобрать на зубчики, не очищать. Лимон или апельсин промыть, половину нарезать кружочками. Добавить лук, чеснок и лимон или апельсин к кролику и слегка перемешать.

• Залить содержимое формы сливками, по желанию ещё немного посолить, поместить в разогретую до 180 °С духовку и запекать (можно под фольгой, чтобы верх не пригорел, – в этом случае снять фольгу за 5–7 минут до готовности) около 45 минут, до мягкости кролика.

• Подавать блюдо на стол в форме. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.



Жаркое из кролика

(блюдо французской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 тушка кролика (1 кг)
5–6 ст. л. растительного масла
100 г бекона
12 маленьких луковиц
2–3 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
1 стакан сухого белого вина
200 г шампиньонов
2 ст. л. томатной пасты
соль по вкусу

Калорийность: 162 ккал

• Тушку кролика вымыть, обсушить, нарезать на порционные куски. Растительное масло влить в большую кастрюлю, разогреть. Бекон нарезать ломтиками, обжарить в масле. Сверху положить куски кролика.

• Лук очистить, 6 луковиц мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко порубить. Петрушку вымыть, мелко нарезать. Выложить лук, чеснок и петрушку в кастрюлю, оставшиеся 6 луковиц положить целиком. Залить мясо с овощами вином, при необходимости добавить воды. Тушить в течение часа под закрытой крышкой, затем удалить целые луковицы.

• Грибы промыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими пластинками. Из кастрюли с кроликом отлить 2–3 ст. л. бульона. Развести в бульоне томатную пасту, посолить по вкусу.

• Добавить томатную пасту в кастрюлю, туда же положить грибы, накрыть крышкой, тушить 15–20 минут до полной готовности мяса. Выложить куски кролика на тарелки, полить соусом, подавать к столу.

Кролик по-креольски

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + маринование

1 кролик (1,5 кг)
щепотка кайенского перца
0,5 ч. л. сушёного тимьяна
0,5 ч. л. сушёного орегано
щепотка молотого белого перца
щепотка молотого чёрного перца
2 ст. л. оливкового масла
1 крупная луковица
3 зубчика чеснока
1 красный сладкий перец
1 зелёный сладкий перец
1 стебель сельдерея
1 небольшой перчик чили
1 стакан воды
1 стакан сливок 33 % жирности
1 пучок базилика
соль по вкусу

Калорийность: 173 ккал

• Тушку кролика вымыть, обсушить, разрезать на 8 частей. Смешать кайенский перец, тимьян, орегано, белый и чёрный перец, добавить соль. Натереть этой смесью кролика, оставить на 2 часа.

• Половину оливкового масла разогреть в сковороде, обжарить куски кролика 10 минут до румяной корочки. Снять с огня, выложить мясо в форму для запекания.

• Очистить лук, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать кубиками. Стебель сельдерея вымыть, нарезать кубиками. Перец чили вымыть, мелко нарубить.

• Сковороду поместить на средний огонь, влить оставшееся оливковое масло, хорошо разогреть. Обжарить овощи в течение 5 минут, затем переложить в форму к кролику. Влить воду.

• Отправить форму в разогретую до 180 °С духовку на 45 минут. Затем достать из духовки, добавить сливки и запекать ещё 20 минут.

• Базилик вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Куски

кролика выложить на тарелки, добавить гарнир из овощей, украсить зеленью базилика, подавать к столу.

Кроншель

Металлическая или керамическая порционная сковорода вытянутой формы с невысокими бортиками, которую используют для запекания и последующей подачи блюд. По бокам располагаются ручки, которые называют «ушками». Часто этой посуде придают оригинальную форму, чтобы сделать подачу блюда более эффектной.

Кропкакор

Традиционное блюдо Швеции. Разновидность пельменей, тесто для которых готовят из отварного картофеля с добавлением яичных желтков и муки. В качестве начинки используют сало, ветчину и обжаренный лук.

Кропкакор считается традиционным новогодним блюдом, хотя готовят его и по другим поводам. Подают кропкакор с маслом или брусничным вареньем.

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

700 г картофеля
2 луковицы
200 г ветчины
200 г шпика
3 яичных желтка
100 г пшеничной муки
сливочное масло, тушёный шпинат, жареный лук или брусничное варенье для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 229 ккал

• Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Сделать из него пюре, охладить.

• Лук очистить, мелко нарезать. Ветчину и шпик нарезать кубиками.

• На сковороде растопить шпик, добавить лук, обжарить до золотистого цвета, затем добавить ветчину, перемешать, слегка обжарить, снять с огня.

• В пюре добавить желтки и муку, замесить тесто. Разделить тесто на небольшие кусочки, сформировать из них шарики. В каждом шарике сделать углубление, положить 1 ч. ложку начинки. Закрыть начинку тестом, скатать шарики, чтобы они получились аккуратной формы.

• В кастрюле вскипятить воду, посолить, положить кропкакор, варить после всплытия 6 минут на среднем огне. Выложить на блюдо, подавать со сливочным маслом, тушёным шпинатом, жареным луком или брусничным вареньем.

Кростата

Итальянский пирог из песочного теста с начинкой из ягод и фруктов. Традиционно кростату пекут из теста фролла, рецепт которого известен с XI века. Великолепный вкус кростаты отмечал в своё время Н. В. Гоголь, писавший, что она «*способна произвести на три дня слюнотечение у самого отъявленного объедалы*».

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

7 яиц
2 стакана сахара
150 г сливочного масла
300 г пшеничной муки
1 лимон
0,5 кг творога
200 г сливок 33 % жирности
щепотка ванилина
щепотка соли
щепотка ванильного сахара

Калорийность: 298 ккал

• Отделить 4 желтка. 1 яйцо разбить в миску, добавить 1 желток и стакан сахара, растереть добела. Сливочное масло размягчить, добавить в яично-сахарную смесь, всыпать муку, замесить тесто. Готовое тесто завернуть в пищевую плёнку, убрать на 30 минут в холодильник.

• Приготовить начинку: натереть цедру лимона на мелкой тёрке. Творог протереть через сито, влить сливки, добавить 3 желтка и одно целое яйцо, цедру лимона, щепотку ванилина и соль. Всыпать в начинку оставшийся сахар, перемешать, чтобы получилась однородная масса.

• Тесто разделить на 2 неравные части. Большую часть раскатать. Форму для выпечки смазать маслом и слегка присыпать мукой. На дно формы уложить раскатанное тесто, поместить в разогретую до 200 °C духовку на 12–15 минут. Вторую часть теста разрезать на полоски толщиной 1 см.

• Форму с тестом достать из духовки, положить начинку, сверху решёткой уложить полоски теста. Яйцо слегка взбить, смазать пирог сверху. Поставить в духовку на 20 минут.

• Убавить огонь до минимума, выпекать ещё 15 минут.

• Достать кростату из духовки, охладить в форме, переложить на блюдо, посыпать ванильным сахаром.

Кростини

Популярная итальянская закуска. Представляет собой поджаренный кусочек хлеба, намазанный той или иной начинкой. В отличие от брускетты, для приготовления кростини хлеб поджаривают в масле, а не подсушивают на сухой сковороде. Начинка для кростини должна нарезаться мельче, чем для брускетты, чтобы её можно было намазывать, а не накладывать. Подают кростини как с тёплыми, так и с холодными напитками.

Кростини с песто

На 6 порций
Время приготовления: 20 мин

2 зубчика чеснока
100 г очищенных кедровых орешков
1 большой пучок зелёного базилика (только листья)
100 г тёртого пармезана
0,5 стакана оливкового масла
1 белый батон
соль и перец по вкусу

Калорийность: 490 ккал

• Чеснок очистить. Разогреть сковороду, выложить орешки, немного обжарить их без добавления масла. Зубчик чеснока, орешки и листья базилика измельчить блендером в однородную массу. Добавить сыр и 1–2 ст. ложки оливкового масла.

• Батон нарезать ломтиками толщиной 1 см. Выложить на противень, немного подсушить в духовке. Слегка остудить, натереть 1 зубчиком чеснока, сбрызнуть оливковым маслом.

• Поверх поджаренного хлеба выложить песто, посолить, поперчить по вкусу, подавать к столу.

Кростини с помидорами, баклажанами и зеленью

На 8–10 порций
Время приготовления: 45 мин

1 средний баклажан
1 небольшая луковица
4 зубчика чеснока
2 помидора
пучок зелени петрушки
4 ст. л. оливкового масла
щепотка паприки
8 –10 ломтиков белого хлеба
соль и перец по вкусу

Калорийность: 379 ккал

• Приготовить начинку: баклажан вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать. Переложить в дуршлаг, посыпать солью, оставить на 30 минут. Когда баклажан даст сок, обсушить бумажным полотенцем.

• Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко порубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

• В сотейнике разогреть 2 ст. ложки оливкового масла, обжарить лук и половину чеснока до мягкости. Добавить баклажаны, обжаривать в течение 5 минут, затем положить помидоры, готовить ещё 1 минуту. Всыпать нарезанную зелень, посолить, поперчить по вкусу.

• Отдельно смешать 2 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, щепотку паприки.

• Ломтики хлеба разрезать пополам, выложить на смазанный маслом противень, сверху смазать чесночно-масляной смесью. Отправить в духовку, обжарить до румяной корочки.

• Достать кростини из духовки, переложить на блюдо, сверху выложить начинку, подавать к столу.

Круассан

Один из кулинарных символов Франции, рогалик из слоёного теста с начинкой, имеющий форму полумесяца. В качестве начинки используются как сладкие (джем, шоколад), так и несладкие продукты (ветчина, сыр и пр).

Своим появлением круассан обязан отнюдь не французским, а австрийским пекарям. Как гласит легенда, в XVII веке один венский пекарь испёк булочки в форме полумесяца, чтобы посмеяться над потерпевшими поражение в войне турками. Во Францию круассан попал вместе с королевой Марией-Антуанеттой, урождённой австриячкой. К радости гурманов, круассан не повторил судьбу обезглавленной королевы, а прочно завоевал любовь французов. Впоследствии популярность этих тающих во рту булочек распространилась далеко за пределы страны, сегодня их знают и любят во всём мире.

Кофе с круассанами – самый распространённый тип завтрака во Франции. Интересно, что эти лёгкие и воздушные булочки французы обязательно обмакивают в кофе, прежде чем съесть.

Круассаны с сыром и ветчиной

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

20 г пшеничной муки
230 г готового слоёного теста
4 ломтика ветчины
100 г сыра
1 яйцо для смазывания

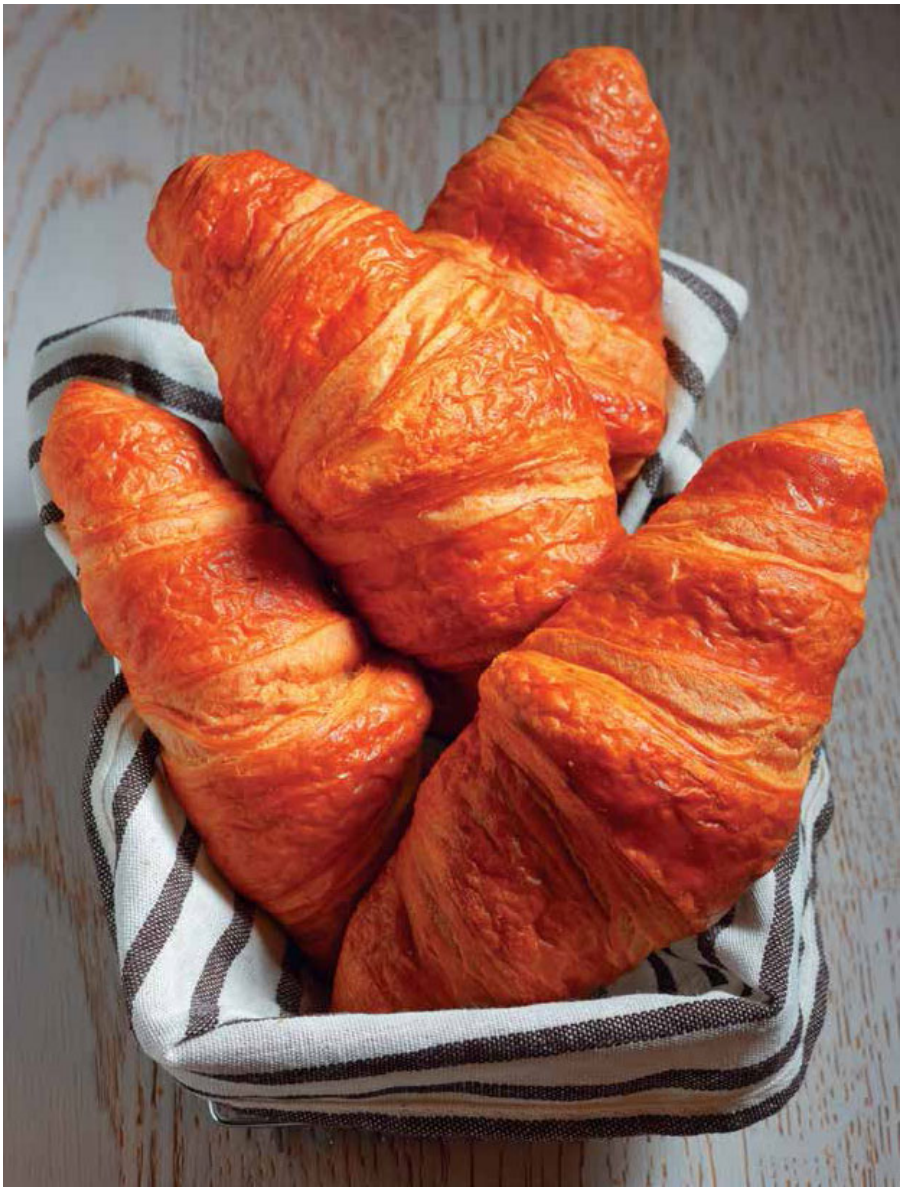
Калорийность: 312 ккал

• Рабочую поверхность припудрить мукой, выложить тесто, раскатать его в пласт толщиной 5–8 мм. Разрезать тесто на 4 равных треугольника. Ветчину и сыр нарезать тонкими полосками.

• В основание каждого треугольника уложить ветчину и сыр, затем свернуть круассан по направлению к острому углу, подвернув уголок вниз, чтобы тесто не развернулось. Края булочек слегка растянуть и загнуть, чтобы придать им форму полумесяца.

• Выложить круассаны на противень, застеленный бумагой для выпечки, смазать взбитым яйцом, отправить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут.

• Готовые круассаны выложить на решётку, немного остудить, подавать к столу тёплыми.



Крудо

(исп. и ит. *crudo* – сырой)

1) Закуска испанской и итальянской кухонь, аналог севиче. Готовится из сырой рыбы или морепродуктов. Свежую рыбу или морепродукты заправляют оливковым маслом, соком лимона или лайма и морской солью, дают немного промариноваться, затем украшают зеленью и подают к столу.

На 1 порцию
Время приготовления: 30 мин

1 свежий сибас
1 луковица шалота
100 мл оливкового масла
1 лимон
щепотка морской соли
щепотка молотого чёрного перца
щепотка молотого перца чили

Калорийность: 178 ккал

• Рыбу очистить от внутренностей, чешуи и плавников, сделать продольный разрез со стороны верхнего плавника, вынуть кости.

• Разделить рыбу на 2 филе, каждое нарезать на небольшие кусочки поперёк, сохраняя форму целого филе.

• Лук-шалот очистить, мелко нарубить.

• Полить рыбу оливковым маслом, выжать из лимона сок, посолить и поперчить, посыпать луком. Через 15–20 минут подавать к столу.

2) Сыровяленая разновидность колбасных изделий и ветчины в итальянской гастрономии, например, прошутто крудо – сыровяленая, а не варёная ветчина.

Крумкаке

Норвежская сладкая выпечка, которая традиционно готовится на Рождество вместе с другими сладостями. Представляет собой вафли, свёрнутые трубочками, без начинки.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

2 яйца
0,75 стакана сахара
1,5 стакана пшеничной муки
0,75 стакана жирных сливок
щепотка молотого кардамона

Калорийность: 401 ккал

• Яйца разбить в миску, добавить сахар, взбить в густую пену. Всыпать просеянную муку, добавить сливки и кардамон, перемешать.

• На хорошо разогретую поверхность вафельницы выкладывать тесто ложкой, выпекать 30 секунд с каждой стороны.

• Каждую вафлю скатать в трубочку, уложить готовые крумкаке на блюдо, остудить и подавать к столу.

Крупеник

Русская запеканка из крупы, смешанной с яично-творожной массой. Чаще всего крупеник готовят из гречневой крупы (*см. также Гречневик*), хотя есть рецепты, куда входит манка. Подают крупеник со сметаной, ягодным соусом, вареньем. Это блюдо подойдёт для диетического и детского питания.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

100 г гречневой крупы
180 г творога
2 яйца
1 ст. л. сахара
1 ч. л. рафинированного подсолнечного масла
2 ст. л. сметаны или варенья

Калорийность: 192 ккал

• Отварить гречневую крупу. Смешать с творогом, добавить яйца и сахар, перемешать.

• Форму для выпечки смазать растительным маслом. Выложить гречневую смесь. Сверху смазать крупеник сметаной.

• Поместить в разогретую до 170 °С духовку на 30–40 минут.

• Достать из духовки, разложить по тарелкам, подавать со сметаной или вареньем.

Крупчатка

Устаревшее название пшеничной муки самого тонкого помола. Издавна крупчатку получали, просеивая муку, полученную из мягких сортов пшеницы, через очень мелкое сито. Мука самого тонкого помола иначе называлась «конфетной», что отражало её особое предназначение – из крупчатки пекли сладости, праздничный хлеб и т. п. В условиях, когда практически в каждом крестьянском хозяйстве мололи муку самостоятельно, покупная крупчатка всегда являлась дорогим и доступным лишь состоятельным людям продуктом.

Во многих старинных рецептах можно встретить крупчатку как основной ингредиент выпечки. Во всех случаях её можно заменять обычной пшеничной мукой высшего сорта.

Крупы

Цельные или дроблёные зёрна различных растений. Крупу получают от крупяных, зерновых или бобовых культур. К категории круп относят также хлопья, воздушные зёрна и пр.

Крупы богаты полезными сложными углеводами, которые являются отличным источником энергии. Причём чем менее обработанной является крупа, тем больше пользы она несёт организму. Обычно в процессе обработки крупы с зёрен снимаются твёрдые верхние оболочки, богатые витаминами и минералами.

В кулинарии крупы используют для приготовления каш и запеканок, добавляют в супы, используют в качестве гарниров и начинок, а также для десертов.

Основные виды круп и зерновые культуры, из которых они производятся:

Манная (пшеница)
Ячневая (ячмень)
Перловая (ячмень)
Гречневая (гречиха)
Ядрица (гречиха)
Продел (гречиха)
Рис шлифованный (рис)
Рис дроблёный (рис)
Рис полированный (рис)
Пшённая (просо)
Овсяная крупа (овёс)
Овсяные хлопья (овёс)
Кукурузная крупа (кукуруза)

** Подробнее о крупах и блюдах из них читайте в соответствующих томах энциклопедии.*

Крустада

(фр. *croustade* – хрустящая корочка)

Блюдо французской кухни, яблочный пирог из тонкого слоёного теста с начинкой из яблок, изюма, иногда чернослива.

Родина крустады – Гасконь, поэтому в рецепте не обошлось без традиционного гасконского напитка – арманьяка, который используют, чтобы замариновать яблоки. Другое название пирога «гасконский пастис».

Крустада происходит от марокканской пастильи – пирога с фаршированным голубем и пряностями. Столь необычный для Франции рецепт появился благодаря арабам, пришедшим в Средние века в эти края. Именно они научили местных жителей готовить удивительно тонкое и нежное хрустящее тесто.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин + маринование

10 яблок сорта Антоновка
100 мл ликёра амаретто
1 лимон
60 г растопленного сливочного масла
10 листов теста фило
100 г коричневого сахара
щепотка молотой корицы

Калорийность: 312 ккал

• Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками, сложить в миску, залить ликёром, добавить немного лимонного сока. Убрать в холодильник на срок от 2 до 8 часов.

• Две трети промаринованных яблок измельчить в блендере.

• Смазать форму для выпечки маслом. На дно уложить лист теста, смазать растопленным сливочным маслом, посыпать сахаром. Сверху уложить второй лист теста, под углом 90° к первому, также смазать маслом и посыпать сахаром. Таким образом уложить 5 листов теста.

• Поверх последнего выложить начинку из яблок: сначала измельчённые, затем дольки. Присыпать сахаром и корицей.

• Свисающие края теста поднять на яблоки, сминая по краям. Поверх начинки выложить оставшиеся 5 листов теста таким же способом, как при укладке их на дно формы. Верхние слои теста

слегка скомкать, чтобы они напоминали вуаль.

• Смазать пирог маслом, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут, затем накрыть фольгой и выпекать ещё 20 минут.

• Достать из духовки, немного остудить, подавать к столу.

Крутелики

Блюдо славянской кухни. Небольшие рулеты из мяса или птицы с овощной начинкой.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

4 филе куриного бедра
1 крупная морковь
1 пучок сельдерея
1 крупный красный сладкий перец
3–4 зубчика чеснока
1 небольшой пучок петрушки
2 ст. л. растительного масла
8 ломтиков бекона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 123 ккал

• Каждый кусок филе накрыть пищевой плёнкой и слегка отбить. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Сельдерей промыть, отрезать стебли, листья мелко порубить. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Чеснок очистить, мелко порубить. Петрушку промыть, стряхнуть воду, удалить стебли, листья мелко нарубить.

• Масло разогреть на сковороде. Пассеровать на нём овощи несколько минут, снять с огня.

• Куски отбитого мяса посолить, поперчить. На середину каждого куска выложить по 1 ст. ложке рубленой петрушки и сельдерея. Сверху разложить пассерованные овощи. Свернуть мясо в плотные рулеты. Каждый рулет обернуть 2 ломтиками бекона.

• Выложить рулеты в форму для запекания и готовить в духовке при 230 °С в течение примерно 40 минут.

Крутоны

Кубики или кружочки поджаренного хлеба, имеющие лёгкую структуру и небольшие размеры. Изначально крутоны были крупнее и представляли собой тосты, которые использовались для подачи экзотических десертов и фруктов, где крутон исполнял роль «фундамента», выигрышно демонстрирующего блюда. Со временем на крутоны начали выкладывать кусочки мяса, рыбы, птицы и овощей. Затем их стали подавать к супам-пюре.

Классические крутоны имеют форму кубика, круглые крутоны используются для приготовления канапе. Крутоны ароматизируют чесноком, пряностями, томатом, беконом, сыром и т. д.

Крутоны с зеленью и пармезаном

Время приготовления: 1 час

600 г пшеничного хлеба
2 ст. л. сушёной петрушки
50 г пармезана
2 ст. л. рубленого розмарина
75 г сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 445 ккал

• Хлеб нарезать на кубики со стороной примерно 2 × 2 см.

• В отдельной миске смешать петрушку, натёртый пармезан, соль и 1 ст. ложку мелко нарубленного розмарина.

• Сливочное масло растопить, добавить оставшийся розмарин, перемешать.

• В глубокой миске смешать хлеб, смесь сыра, петрушки, розмарина и соли. Добавить сливочное масло с розмарином, тщательно перемешать.

• Выложить подготовленный хлеб в один слой на противень, сбрызнуть оливковым маслом. Запекать в духовке при 150 °C в течение 40 минут.

• Увеличить температуру в духовке до 200 °C и запекать крутоны ещё 5 минут.

• Достать крутоны из духовки, полностью остудить. Подавать с супом-пюре или в качестве дополнения к салату.

Крученики

Блюдо украинской кухни. Мясные рулетики с овощной начинкой.

Крученики из свинины

На 3 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

400 г белокочанной капусты
1 средняя луковица
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
1 ч. л. 3 %-го уксуса
600 г свиного филе
2 ст. л. пшеничной муки
50 г бекона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 232 ккал

• Капусту нашинковать тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.

• На сковороде разогреть половину растительного масла, пассеровать на нём лук 3–4 минуты. Добавить к луку капусту, томатную пасту, сахар и уксус, подлить немного воды и тушить до готовности, около 20 минут. Охладить.

• Свинину нарезать на порционные куски, хорошо отбить. Посолить, поперчить по вкусу.

• В середину каждого куска уложить тушёную капусту, аккуратно свернуть рулетиком, перевязать кулинарной нитью. Крученики обвалять в муке и обжарить на сковороде в оставшемся масле.

• Уложить обжаренные крученики в сотейник, накрыть ломтиками бекона, подлить немного воды. Тушить на среднем огне 30 минут.

• Подавать к столу горячими, предварительно удалив кулинарную нить.

Крыжовник

Ягоды кустарника рода Смородина. Родина дикого растения – Северная Африка, морским путём в период протекции Рима на этой территории крыжовник попал в Западную Европу, где активно культивироваться он начал лишь в XV столетии.

Особенно любят крыжовник в Великобритании, здесь из него готовят соус к жареному гусю. Отсюда и английское название *gooseberry* – «гусиная ягода».

В России крыжовник известен с XI века, в северных монастырях из него делали вино. Особенно распространению крыжовника способствовал царь Иван III, в период его правления заросли крыжовника располагались на территории современного центра Москвы, а название Берсеневская набережная происходит от древнего названия крыжовника «берсень».

Сегодня выведено более 2000 сортов крыжовника, и его до сих пор называют «северным виноградом». Однако в дикорастущем виде крыжовник на территории России остался только в предгорьях Кавказа. Связано это с тем, что в середине XIX века из Европы была завезена бактерия, поразившая практически все кусты. И теперь весь российский крыжовник является потомком завезённых после эпидемии европейских растений.

В ягодах крыжовника много минеральных солей калия, фосфора, железа, а также витаминов С А, Е и РР. Рекомендуют их употреблять тем, кто страдает от болезней крови, сосудов, а также как желчегонное и мочегонное средство. Противопоказан крыжовник больным язвой и колитами.

Плоды крыжовника употребляются в пищу в свежем виде или применяются для приготовления варенья, киселей, мармелада и вина. Часто крыжовник используют в выпечке, а также для соусов, которые подают к птице или мясу.

Как выбирать

Вкус крыжовника зависит от сорта и степени зрелости ягод. Чем спелее крыжовник, тем он слаще. В пик созревания на ягодах многих сортов появляются тёмные пятнышки. Самыми сладкими считаются красные сорта, а самыми полезными – зелёные. Идеальная ягода любого сорта – не слишком твёрдая, но сохраняющая форму и упругость. При сборе и покупке следует отбирать ягоды с плодоножками, так крыжовник лучше сохранит

полезные свойства.

Как хранить

В комнатных условиях крыжовник можно хранить до недели, в холодильнике – до 2 месяцев. При этом ягоды не промывают, плодоножки не удаляют. Крыжовник хорошо сохраняет свои свойства при заморозке.

Соус из крыжовника

(блюдо английской кухни)

Время приготовления: 2,5 часа

750 г крыжовника кислых сортов
3 средние луковицы
7–8 зубчиков чеснока
100 г сахара
2 ст. л. тёртого корня имбиря
0,5 ч. л. сушёного красного перца
100 мл уксуса
1 ч. л. соли

Калорийность: 186 ккал

• Крыжовник перебрать, удалить плодоножки и соцветия, ягоды промыть. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать.

• Крыжовник, лук и чеснок положить в глубокую кастрюлю, засыпать сахаром, добавить корень имбиря, красный перец, уксус и чеснок. Посолить по вкусу. Периодически помешивая, варить на слабом огне 2,5 часа, пока масса не станет однородной.

• Горячим соус разложить в подготовленные банки и плотно укупорить. Хранить в холодильнике до 2 месяцев.

Царское варенье из крыжовника

Старинный десерт русской кухни. Первый рецепт такого варенья датируется XV веком. Название варенье, согласно легенде, получило потому, что именно такое лакомство любила императрица Екатерина II, и за его изобретение царская повариха получила перстень с изумрудом.

Приготовление царского варенья – дело очень кропотливое. До сих пор его готовят только вручную, потому, что для традиционного рецепта требуется удалить из каждой ягоды семена, что в отношении крыжовника очень нелёгкая работа. После удаления семян в каждую ягоду можно вставить по орешку миндаля для более изысканного вкуса варенья.

Время приготовления: 2,5 часа + вымачивание

1 кг зелёного спелого крыжовника
100 г листьев вишни
1,25 л воды
1 ч. л. лимонной кислоты
1 кг сахара
50 мл водки
0,5 ч. л. ванильной эссенции

Калорийность: 186 ккал

• Крыжовник вымыть, отрезать плодоножки и соцветия. Каждую ягоду надрезать сбоку и удалить семена. Сложить крыжовник в большую миску, залить ледяной водой и поставить в прохладное место на 5–6 часов, после чего воду слить.

• Вишнёвые листья промыть, залить водой, добавить лимонную кислоту. На среднем огне довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и дать покипеть 5 минут. Процедить отвар.

• В глубокую кастрюлю влить отвар вишнёвых листьев, довести до кипения, всыпать весь сахар, варить до полного растворения сахара. Снять с огня, добавить водку и ваниль, перемешать.

• Ягоды крыжовника сложить в глубокую кастрюлю, залить горячим сиропом, дать настояться 15 минут. Затем на среднем огне довести варенье до кипения, убавить огонь до слабого и варить ещё 10 минут.

• Кипящее варенье разлить в подготовленные банки. Банки

герметично укупорить.

Пирог с крыжовником

На 6–7 порций
Время приготовления: 1 час

150 г крыжовника
230 г пшеничной муки + для посыпания формы
165 г сливочного масла + для смазывания формы
70 г овсяных хлопьев «Геркулес»
165 г тростникового сахара
1 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка соли
2 яйца
3–4 капли ванильной эссенции

Калорийность: 241 ккал

• Крыжовник промыть, удалить плодоножки и соцветия, ягоды просушить и смешать с 2 ст. ложками муки.

• 50 г охлаждённого сливочного масла порубить ножом. В отдельной миске смешать масло с овсяными хлопьями, 50 г тростникового сахара и 50 г муки, перетереть руками до состояния мелкой крошки.

• Оставшуюся муку смешать с разрыхлителем и солью, смесь просеять.

• В отдельной ёмкости взбить оставшееся сливочное масло с оставшимся сахаром, затем по одному ввести яйца, каждый раз доводить смесь до однородности. Добавить ваниль, хорошо перемешать.

• Соединить мучную и масляную смеси, быстро и тщательно перемешать. В тесто всыпать крыжовник, осторожно перемешать лопаткой.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом и присыпать мукой. Влить тесто в форму, сверху присыпать крошкой из овсяных хлопьев и масла. Выпекать пирог в духовке при 180 °С в течение 35 минут.

• Достать пирог из духовки, извлечь из формы. Перед подачей полностью охладить.

Крюшон

Слабоалкогольный прохладительный напиток на основе столового или шампанского вина с добавлением более крепких алкогольных напитков (коньяка, рома и пр.) и свежих или консервированных фруктов и ягод.

Придуман аналогичный напиток был ещё в Древней Греции, позже французы его усовершенствовали и стали считать своим национальным.

Готовят крюшон в специальной глубокой вазе – крюшоннице. Чаще всего подают в ней же, разливая напиток по фужерам специальной ложкой.

Подают крюшон в качестве дижестива, хорошо охлаждённым, кроме того, в посуду с напитком помещают большое количество колотого льда.

На 6 порций
Время приготовления: 20 мин + охлаждение

250 г свежей клубники
3–4 веточки мяты
100 г сахарной пудры
500 мл столового белого вина
500 мл шампанского
200 мл коньяка

• Клубнику промыть, удалить чашелистики, ягоды крупно нарезать. Мяту промыть, стряхнуть воду, крупно нарезать.

• В кувшин или крюшонницу всыпать сахарную пудру, влить вино, шампанское и коньяк, смесь тщательно перемешать до полного растворения пудры.

• Добавить в крюшон клубнику и мяту, перемешать и поставить в холодильник на 4–5 часов.

• Перед подачей на стол добавить в кувшин пищевой лёд.

Крюшонница

Специальная посуда для подачи крюшона в виде округлой чаши большого объёма. Традиционно изготавливается из хрусталя или стекла. Часто в комплекте с крюшонницей идут специальные чашечки для подачи напитка, а также ложка для его разливания.

Ксилит

Продукт природного происхождения, который используется как сахарозаменитель. Ксилит был обнаружен почти одновременно немецким и французским химиками в конце XIX века и стал популярен в Европе в качестве безопасного подсластителя для людей, больных сахарным диабетом. Позже выяснилось, что продукты с добавлением ксилита менее калорийны, чем с сахаром, и ксилит стали использовать в диетическом и оздоровительном питании.

Сегодня самый крупный производитель ксилита – Китай, и так как ксилит дешевле сахара, его часто добавляют в фастфуд, жевательную резинку, конфеты и сиропы.

Промышленное производство ксилита происходит путём обработки древесины лиственных пород или кукурузных початков. Сначала сырьё измельчают, потом вымачивают в специальном растворе, затем, пропуская ток или нагревая, выпаривают белый кристаллический порошок ксилита.

Куба либре

Коктейль на основе кока-колы и рома с добавлением лайма. Изобретён на Кубе в самом начале XX века. В период кубинской борьбы за независимость тогда ещё полковник Теодор Рузвельт и его полк, известный как «Мужественные всадники», вместе с американскими солдатами прибыли на Кубу, с собой они привезли знаменитую американскую газировку, которая очень быстро стала продаваться во всех барах. Как гласит легенда, в один из таких баров зашёл американский солдат и попросил смешать колу со знаменитым кубинским ромом, бармен добавил в коктейль ещё и лайм. И, со словами «Por Cuba Libre!» («За свободную Кубу!»), поставил коктейль перед американцем. Напиток восприняли на ура, правда, американцы не знали, что означают слова «Por Cuba Libre!», посчитав, что это название нового коктейля.

На 2 порции
Время приготовления: 10 мин

2 небольших лайма
100 мл светлого рома
500 мл кока-колы

• Лаймы вымыть. Половину лайма нарезать на тонкие ломтики. Из целого лайма отжать сок.

• Разлить лаймовый сок поровну в 2 высоких стакана. Всыпать в стаканы кубики льда, влить ром, долить охлаждённой кока-колой.

• Каждый стакан украсить ломтиком лайма.

Кубдари

Грузинские пирожки с мясом. В некоторых регионах Грузии кубдари выпекают в виде одного большого пирога.

На 12–16 порций
Время приготовления: 1,5 часа

2 кг готового дрожжевого теста

Для начинки
1,5 кг мякоти свинины
300 г свиного сала
4 средние луковицы
3 зубчика чеснока
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. зиры
1 ч. л. уцхо сунели
1 ч. л. семян укропа
2 ст. л. аджики
0,5 ч. л. молотого острого красного перца
3 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 323 ккал

• Приготовить начинку. Мясо и сало очень мелко нарезать. Лук очистить, очень мелко нарубить. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В миске смешать мясо, сало, лук и чеснок. Добавить кориандр, зиру, уцхо сунели, семена укропа, аджику, перец и соль. Тщательно вымесить фарш руками, накрыть миску полотенцем и оставить на 30 минут.

• Разделить тесто на две части, раскатать их в большие круглые лепёшки. Выложить начинку, накрыть краями теста и защипать.

• Сливочное масло растопить, смазать им 2 противня. Выложить на противни пироги, швом вниз. Сверху каждого пирога в центре сделать небольшое отверстие.

• Выпекать кубдари в духовке при 200 °С в течение 20 минут.

• Достать кубдари из духовки, выложить на льняное полотенце, смазать оставшимся сливочным маслом. Накрыть пироги полотенцем и оставить на 10 минут.

Кубете

Татарский закрытый пирог с начинкой из мяса, картофеля и зелени.

500 г готового слоёного теста
2 ст. л. сливочного масла
500 г баранины
3–4 крупные картофелины
1–2 средние луковицы
1 пучок зелени
1 яйцо для смазывания пирога
50–70 мл мясного бульона или воды
соль и молотый перец по вкусу

Калорийность: 239 ккал

• Тесто разделить пополам, каждую часть тонко раскатать. Противень с высокими бортами смазать сливочным маслом, выложить пласт теста.

• Приготовить начинку. Мясо очень мелко нарезать, посолить и поперчить. Картофель очистить, нарезать на небольшие брусочки. Лук очистить, нарезать мелко. Зелень промыть, мелко нарубить.

• В противень на тесто выложить весь картофель, сверху в один слой мясо, затем лук и зелень.

• Накрыть пирог вторым слоем теста, защипать края. Мокрыми пальцами проделать в середине теста небольшое отверстие.

• Запекать кубете в духовке при 200 °С в течение 20 минут. Достать пирог, в отверстие залить бульон и вновь поставить пирог в духовку. Запекать ещё 40 минут при той же температуре.

• Достать пирог из духовки, оставить в противне, накрыть влажным полотенцем и оставить охлаждаться на 20–25 минут.

• Тёплый пирог нарезать на порции и подать к столу.

Кугель

Запеканка в еврейской кухне. Название происходит от слова «круглый» на идиш, запекают блюдо именно в круглой глубокой форме. Готовят кугель из любых ингредиентов: овощей, фруктов, мяса, круп, орехов и т. п.

Кугель из вермишели

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа

1 кг вермишели
100 мл растительного масла
300 г сахара
4 яйца
3 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 217 ккал

• Вермишель отварить согласно указаниям на упаковке, откинуть в дуршлаг, промыть и дать стечь воде.

• В глубокой сковороде разогреть растительное масло, добавить сахар и растопить его до состояния светло-золотистой карамели. Снять с огня, выложить в сковороду вермишель и быстро перемешать. Немного охладить, добавить яйца и муку, посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

• Круглую форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить кугель, разровнять поверхность, верх формы закрыть фольгой. Запекать в духовке при 140 °С в течение 1–1,5 часов.

Картофельный кугель с мясом

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг картофеля
300 г говяжьего фарша
2 средние луковицы
100 г топлёного гусиного или куриного жира
100 г гусиных или куриных шкварок
соль по вкусу

Калорийность: 186 ккал

• Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой тёрке и выложить в миску. Добавить фарш, тщательно перемешать. Лук очистить, мелко нарезать.

• В сковороде разогреть две трети куриного жира, обжарить на нём лук до золотистого цвета.

• Влить растопленный жир вместе с луком в миску с фаршем, затем добавить шкварки, посолить и хорошо вымешать.

• Форму для запекания смазать оставшимся жиром, выложить в неё фарш.

• Выпекать кугель в духовке при 180 ˚С в течение 1 часа.

Кугель из манной каши с черникой

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 л молока
5 ст. л. манной крупы
4–5 ст. л. сахара
2 яйца
200 г черники
2–3 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

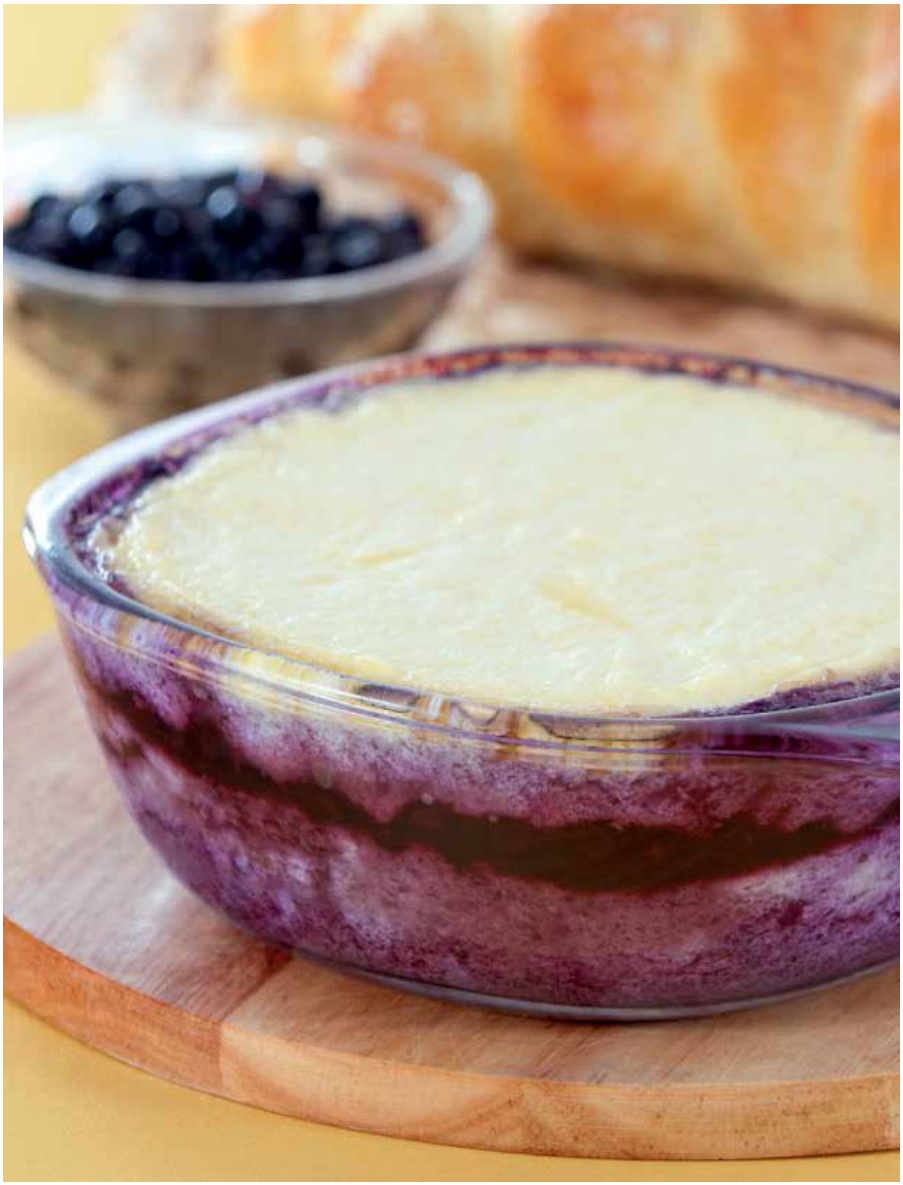
Калорийность: 191 ккал

• Молоко влить в кастрюлю, довести до кипения. Постоянно помешивая, всыпать манную крупу, чуть посолить, добавить 1 ст. ложку сахара. Варить, помешивая, до готовности каши, 5–7 минут, затем снять с огня.

• Яйца взбить, влить в кашу. Чернику промыть, пересыпать сахаром. Форму для запекания смазать 1 ст. ложкой сливочного масла.

• Выложить в форму слоями половину каши, чернику с сахаром и оставшуюся кашу, разровнять. Сверху разложить кусочки сливочного масла.

• Запекать кугель в духовке при 180 °С до румяной корочки (около 15 минут). Подавать к столу горячим.



Кугельс (кугелис)

Блюдо литовской кухни. Картофельная запеканка со свиными грудинкой и ушками.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

900 г картофеля
1 стакан молока
100 мл растительного масла
100 г копчёной грудинки
2 средние луковицы
1 ст. л. лимонного сока
300 г копчёных свиных ушек
1 ст. л. сливочного масла
2–3 ст. л. панировочных сухарей
соль и перец по вкусу

Калорийность: 201 ккал

• Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой тёрке. Молоко подогреть в кастрюльке вместе с растительным маслом.

• Грудинку и лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на сковороде до золотистого цвета, 4–5 минут.

• Добавить лук и грудинку к картофелю, влить смесь молока с растительным маслом, хорошо перемешать. Посолить и поперчить по вкусу, влить лимонный сок, перемешать.

• Свиные ушки мелко нарезать и смешать с полученной массой. Форму для запекания смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями и выложить в неё картофельную массу.

• Запекать в духовке при 160 °С в течение 40–45 минут.

Кугельхопф

Блюдо французской кухни, традиционный праздничный пирог из провинции Эльзас. Легенда гласит, что форма пирога была придумана одним кондитером в честь чалмы, подаренной ему паломниками из Святой Земли в знак благодарности за его гостеприимство.

Особую популярность пирог приобрёл благодаря Марие-Антуанетте, которая привезла рецепт любимого лакомства ко двору короля Людовика XVI.

Пирог готовят в особой глиняной форме ручной работы. В каждой семье свой рецепт кугельхопфа, в старину по количеству добавок в тесто судили о богатстве семейного дома.

На 6–8 порций
Время приготовления: 2 часа + расстойка

150 г изюма без косточек
30 мл рома
10 г сухих дрожжей
240 мл молока
450 г пшеничной муки
100 г сахара
75 г сливочного масла + 2 ст. л. для смазывания
2 яичных желтка
1 яйцо
щепотка соли
50 г миндаля

Для сиропа
100 г сахара
100 мл воды
50 мл рома

Калорийность: 329 ккал

• Приготовить пирог. Изюм замочить в роме. Дрожжи смешать с 60 мл тёплого молока, 1 ст. ложкой муки и 1 ст. ложкой сахара, дать подняться «шапочкой».

• Оставшуюся муку просеять в миску, сделать в центре углубление, вылить туда опару, оставшееся молоко, всыпать оставшийся сахар и замесить гладкое тесто. Накрыть миску плёнкой или влажным полотенцем и оставить на 1 час.

• Тесто посыпать солью, нарезать масло маленькими кубиками и по одному добавлять его в тесто, каждый раз перемешивая до полного растворения масла. Добавить таким образом всё масло. В тесто вмешать изюм вместе с ромом, и вымесить так, чтобы изюм разошёлся равномерно.

• Форму для выпечки кугельхопфа обильно смазать маслом и поставить в морозилку на 15 минут. Достать форму, ещё раз промазать маслом и обсыпать мукой. Излишки муки вытряхнуть.

• На дно формы поместить миндаль, сверху аккуратно выложить тесто. Оно должно занять не более двух третей формы. Накрыть форму плёнкой или влажным полотенцем и дать тесту подняться до уровня кромки формы, 1–2 часа.

• Выпекать кугельхопф в духовке при 180 °C в течение 40–45 минут. Достать форму из духовки, оставить кугельхопф в форме на 15 минут, затем перевернуть его на решётку и снять форму. Полностью охладить.

• Приготовить сироп. Сахар полностью растворить в воде, поставить сироп на слабый огонь и уваривать после закипания 5 минут, постоянно помешивая. Снять с огня, влить ром и тщательно перемешать.

• С помощью кисточки пропитать кугельхопф горячим сиропом. Оставить для пропитывания на 30 минут.

Кудрявая капуста

см. Листовая капуста.

«Кузнечик»

Известный алкогольный коктейль. Название получил из-за зелёного цвета. Придуман в середине прошлого века в США. Часто подаётся в качестве дижестива.

На 1 порцию

30 мл светлого какао-ликёра
30 мл мятного ликёра
30 мл сливок 10 % жирности
200 г кубиков льда
листья свежей мяты для украшения

• Высокий бокал для коктейлей поместить в морозилку на 5 минут.

• В шейкер влить сливки, оба ликёра, добавить лёд. Тщательно взбить.

• Перелить коктейль в бокал, сверху украсить свежей мятой.

Кузу

Блюдо турецкой кухни. Ягнятина или баранина, запечённая в дровяной печи, подаётся с пловом из булгура или картофельным пюре.

На 2 порции
Время приготовления: 2,5 часа

2 бараньи голяшки
1,5 л воды
1 большая луковица
щепотка куркумы
2 больших помидора
1 ч. л. лимонного сока
250 г булгура
2 ст. л. топлёного масла
2–3 узких стручка сладкого перца разных цветов
соль и перец по вкусу

Калорийность: 312 ккал

• Бараньи голяшки промыть, выложить в небольшую кастрюлю, залить холодной водой и на среднем огне довести до кипения. Как только вода закипит и на поверхности образуется пена, снять её ложкой и уменьшить огонь до слабого. Лук очистить, добавить в кастрюлю вместе с куркумой, солью и перцем. Варить, не допуская кипения, на слабом огне в течение 1 часа.

• Извлечь мясо из бульона, выложить в термостойкую глубокую форму. Помидоры нарезать крупно, выложить на баранину. Добавить 1 ч. ложку лимонного сока, 100 мл бульона от баранины.

• Запекать мясо в духовке при 180 °С в течение 1 часа, при этом перевернуть несколько раз. Готовое мясо должно легко отделяться от косточки. Достать форму с бараниной из духовки и, накрыв фольгой, оставить на 5–10 минут.

• Булгур промыть и дать воде полностью стечь. В небольшой кастрюле растопить топлёное масло, в течение 1 минуты поджарить в нём булгур, постоянно помешивая. Залить 2 стаканами процеженного бульона от баранины. Накрыть крышкой и, уменьшив огонь до минимума, отварить булгур до готовности.

• Перцы промыть, нарезать кольцами и разложить на блюде.

Сверху выложить булгур, на него – баранину. Подавать блюдо к столу горячим.

Куи бакар

Блюдо малайзийской кухни. Ванильный пирог, пекут его в традиционных формах в виде цветка.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

200 г пшеничной муки
180 г сахара
300 мл кокосового молока
4 яйца
1 ст. л. ванильной эссенции или ванильного сахара
1 ч. л. соли
щепотка семян кунжута

Калорийность: 252 ккал

• Всыпать в миску муку, добавить сахар, влить кокосовое молоко, разбить яйца, перемешать. Добавить ванильную эссенцию или ванильный сахар, соль. Замесить мягкое однородное тесто.

• Смазать форму для выпечки небольшим количеством масла. Выложить тесто, разровнять, посыпать кунжутом.

• Запекать пирог в духовке при 180 ˚С в течение 45 минут.

• Достать пирог из духовки, дать ему остыть в форме.

• Достать из формы, переложить на блюдо, разрезать и подавать к столу.

Куи лопес

Блюдо малайзийской кухни. Десерт из клейкого риса с кокосом. Подаётся с сахарным сиропом, в который обмакиваются колбаски из риса.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

3 стакана клейкого риса
зелёный пищевой краситель или листья пандана
3 стакана кокосового молока или сливок
1 ч. л. маргарина
1 стакан кокосовой стружки
соль по вкусу
Для сиропа
350 мл воды
5 ст. л. коричневого сахара

Калорийность: 243 ккал

• Замочить клейкий рис в воде с добавлением небольшого количества зелёного пищевого красителя или листьев пандана на 30 минут. Воду слить, рис обсушить.

• Смешать рис с кокосовым молоком и щепоткой соли. Готовить в микроволновой печи около 15 минут, каждые 5 минут перемешивая, чтобы рис хорошо проварился.

• На плоской поверхности разложить пищевую плёнку, слегка смазать её маргарином и поместить на неё одну треть приготовленного риса.

• Свернуть в виде колбаски и прокатывать до тех пор, пока рис не станет однородным и плотным. Повторить процедуру с оставшимися двумя порциями риса. Дать рисовым колбаскам остыть, нарезать не слишком толстыми кусочками.

• Кокосовую стружку смешать с небольшим количеством соли, обвалять в ней рисовые «шайбы».

• Приготовить сироп. Воду довести до кипения на среднем огне, всыпать сахар, варить сироп до тех пор, пока весь сахар не растворится.

• Снять сироп с огня, полностью охладить.

• Перелить сироп в миску и подать к десерту для макания.

Куксу

Тонкая пшеничная лапша и блюда из неё, популярные в корейской кухне. До середины XX века считалась в Корее дорогим продуктом, и до сих пор готовят куксу в основном по праздникам.

Как правило, куксу отваривают отдельно и добавляют в блюда уже готовой. С ней готовят как холодные супы, так и горячие мясные блюда.

Считается, что длина лапши куксу говорит о пожелании долголетия тому, кто её ест, или о пожелании долгой совместной жизни, если её готовят как свадебное угощение.

Куксу с говядиной

На 2–3 порции
Время приготовления: 30 мин

300 г лапши куксу
300 г говяжьей вырезки
1 средняя луковица
1 зубчик чеснока
2 ст. л. растительного масла
50 г соевого соуса
500 мл воды
2–3 яйца
кинза для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 212 ккал

• Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды, 5–7 минут. Откинуть в дуршлаг, промыть проточной холодной водой. Дать воде полностью стечь.

• Мясо нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, нарезать на тонкие полукольца. Чеснок очистить, мелко порубить.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нём на сильном огне, постоянно помешивая, мясо до золотистой корочки. Затем добавить лук и жарить ещё 3–4 минуты, постоянно помешивая.

• Добавить в сковороду чеснок, соевый соус, соль и перец, влить воду. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 15–20 минут.

• В каждую тарелку выложить лапшу, сверху поместить мясо, залить бульоном и разбить по 1 яйцу. Перед подачей украсить веточкой кинзы.

Кукуруза (маис)

Однолетнее травянистое растение рода Кукуруза из семейства Злаки, достигающее в высоту 3 метров, но иногда 6 метров и даже более. Мужские цветки собраны в крупные метёлки, а женские – в початки, расположенные в пазухах листьев. Обычно зёрна кукурузы жёлтые, но бывают разновидности красноватого, фиолетового, синего и даже почти чёрного цветов.

Родина кукурузы – территория современной Мексики. Здесь её выращивали уже более 10000 лет назад. Некоторые учёные считают, что именно кукуруза стала первым растением, из зёрен которого люди в древности стали получать муку и печь хлеб. Кукуруза стала основой развития таких древних цивилизаций, как ацтеки и майя. Интересный факт – учёным так и не удалось найти дикую кукурузу. Это растение не может существовать без человека и размножаться самосевом, так как если початок не снять, он просто сгниёт, не дав жизнь новому растению.

В Европу кукурузу привёз Христофор Колумб. Из Испании и Португалии она постепенно распространилась по всему миру. Сегодня её выращивают и как продукт питания, и как важнейшую кормовую культуру. Кукуруза в наши дни – вторая по продаваемости зерновая культура в мире после пшеницы.

В 1954 году по инициативе руководителя СССР Н. С. Хрущёва в стране началась кампания по резкому расширению территорий выращивания кукурузы – за счёт увеличения её объёмов планировалось за короткое время втрое увеличить темпы прироста крупного рогатого скота. Однако кампания оказалась безуспешной из-за низких урожаев «царицы полей», и в середине 1960-х годов была свёрнута.

Кукуруза содержит 26 элементов таблицы Менделеева. В ней много витаминов группы B, C, PP, а также фосфора, калия, фтора, молибдена, меди, йода. В кукурузе большое количество клетчатки и почти нет глютена (клейковины). Кукурузные рыльца используются для лечения заболеваний почек, печени и желчного пузыря, а также как кровоостанавливающее средство. Употребление кукурузного масла снижает риск инфаркта и инсульта. Вредна кукуруза лишь людям с повышенной свёртываемостью крови.

В кулинарии используются как зёрна кукурузы, так и мука из них, а также пророщенные зёрна (из них делают напиток, похожий на пиво) и рыльца. Из кукурузы получают крахмал и масло, а из молотых зёрен – кукурузные хлопья.

Кукуруза продолжает оставаться одним из основных продуктов в кухнях большинства южноамериканских стран, также её активно используют в кухнях Европы, Индии, Китая и Африки. Особенно популярна кукуруза в Северной Америке. Здесь даже бытует выражение: «Кукуруза – это тот клей, который скрепляет такую разнородную нацию, как американцы».

Обычный отваренный початок молодой кукурузы – любимое многими лакомство. Консервированные зёрна кукурузы – популярный ингредиент салатов и супов, в том числе супов-пюре, а также гарниров; кукурузная мука грубого помола (полента) идёт на изготовление каш, а тонкого – используется в выпечке. Добавление в тесто кукурузной муки придаёт готовым изделиям рассыпчатую текстуру, жёлтый цвет и особый насыщенный вкус. Попкорн – взорванные давлением пара изнутри зёрна кукурузы – самый популярный вид фастфуда, который продают в кинотеатрах всего мира.

Кукуруза по-мексикански

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

2 початка кукурузы
2 ст. л. оливкового масла
4 ст. л. сметаны 15 % жирности
1 ч. л. молотой паприки
2 веточки петрушки
лайм для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 136 ккал

• Кукурузу очистить от листьев и обмазать оливковым маслом.

• Завернуть початки в два слоя фольги. Запекать кукурузу в духовке при 200 °С в течение 40 минут.

• Смешать сметану с солью и перцем.

• Достать кукурузу из духовки, осторожно развернуть фольгу, намазать початки со всех сторон сметаной и посыпать паприкой и рубленой петрушкой.

• Дать постоять 3–5 минут, затем подавать к столу, дополнив дольками лайма.

Ямайский кукурузно-гороховый острый суп

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. кайенского перца
200 г сушёного гороха
1 л овощного бульона
2 крупные картофелины
200 г мякоти тыквы
1 початок кукурузы
400 мл кокосового молока
1 перчик чили
1 веточка свежего тимьяна
2 крупных жёлтых сладких перца
200 г замороженных зёрен кукурузы
соль по вкусу
зелень для подачи

Калорийность: 69 ккал

• Лук очистить, нарезать мелко. Чеснок очистить, пропустить через пресс. В большой кастрюле разогреть оливковое масло, выложить лук и чеснок, готовить на слабом огне 10 минут, постоянно помешивая. Увеличить огонь до среднего, добавить кайенский перец и готовить ещё 2 минуты.

• Горох промыть, дать стечь воде. Добавить в кастрюлю горох и бульон. Довести до кипения, убавить огонь до слабого. Варить под крышкой 30 минут.

• Картофель очистить, мелко нарезать. Тыкву мелко нарезать. Кукурузу очистить от листьев, нарезать поперёк на тонкие кольца.

• В кастрюлю добавить кокосовое молоко, целый перчик чили, веточку тимьяна, картофель, тыкву, кукурузу. Посолить и варить ещё 10–15 минут.

• Сладкий перец очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. В суп добавить замороженную кукурузу и сладкий перец. Варить ещё 3 минуты.

• Снять суп с огня. Половину измельчить в блендере, перелить обратно в кастрюлю и довести до кипения.

• Разлить суп по тарелкам, украсить зеленью и подавать горячим.

Кукурузные оладьи

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 стакан пшеничной муки
1 ст. л. разрыхлителя теста
0,5 ч. л. молотой паприки
щепотка красного перца
щепотка чёрного перца
2 яйца
100 мл молока
1 банка консервированной кукурузы
1 пучок петрушки
топлёное масло для жарки
тушёная капуста с беконом для подачи (по желанию)
соль по вкусу

Калорийность: 158 ккал

• Муку просеять, добавить разрыхлитель, паприку, красный и чёрный перец.

• Яйца взбить с молоком, влить в муку, перемешать.

• С кукурузы слить сок. Петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• В тесто добавить кукурузу и петрушку, посолить и перемешать.

• В сковороде растопить масло. Столовой ложкой выкладывать тесто на сковороду, жарить оладьи до золотистой корочки с каждой стороны по 3–4 минуты.

• Подавать с тушёной капустой с беконом, по желанию.

Кукурузная каша (гритс)

Блюдо, популярное в странах Южной Америки и на юге США. Каша из кукурузной крупы. Чаще всего готовится как основа для второго блюда.

Кашу варят на воде с солью. Масло, сыр и другие ингредиенты добавляют в неё уже в тарелке.

В Мексике гритс подают с сыром, острым соусом и сырым яйцом, в Венесуэле – с жареным луком и беконом, в Бразилии гритс плотно укладывают в форму, полностью охлаждают, затем нарезают тонкими пластами и подают со сладкими фруктовыми соусами, в США часто эту кашу используют как основу для овощных и сырных запеканок.

Гритс с овощами

На 5–6 порций
Время приготовления: 1 час

400 мл воды
100 г кукурузы грубого помола
50 г сливочного масла
базилик для украшения
соль и перец по вкусу
Для начинки
2 средних баклажана
3 средних помидора
2 больших красных сладких перца
2 ст. л. топлёного свиного жира
1 ч. л. сушёного орегано
0,5 ч. л. хлопьев красного перца
соль по вкусу

Калорийность: 121 ккал

• В толстостенной кастрюле довести до кипения воду, добавить соль и перец. Всыпать в кастрюлю крупу, перемешать, вновь довести до кипения, убавить огонь до слабого, накрыть крышкой. Варить кашу 30–35 минут, периодически помешивая. Готовую кашу заправить маслом.

• Приготовить овощную начинку. Баклажаны и помидоры нарезать крупно. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать крупной соломкой.

• В сковороде растопить свиной жир. Поджарить на нём баклажаны в течение 4–5 минут на сильном огне, постоянно помешивая. Добавить орегано, перец и соль, перемешать. Снять с огня, добавить помидоры и перец, перемешать. Накрыть крышкой.

• Противень застелить бумагой для выпечки. В середину выложить гритс в форме круга, сформировав небольшой бортик. Сверху поместить овощи со сковороды. Запекать гритс с овощами в духовке при 180 °С в течение 20 минут.

• Достать блюдо из духовки, вместе с бумагой для выпечки переложить на большую тарелку. Перед подачей украсить листочками базилика.

Кукурузная крупа

Мелко раздробленные сухие зёрна кукурузы, которые идут, в основном, на приготовление каш.

Крупа из кукурузы богата витаминами B_1, B_2 и PP, каротином, микроэлементами, прежде всего кремнием, а также способна выводить лишние жиры из организма. В странах, где традиционно едят много кукурузных каш, меньше уровень сердечно-сосудистых заболеваний.

Каши из кукурузной крупы хорошо сочетаются с овощами и в особенности с тыквой.

Кукурузная мука

Муку из кукурузных зёрен начали изготавливать ещё древние инки. Колумб привёз в Европу не только саму кукурузу, но и технологии её обработки.

Сегодня кукурузную муку производят из различных видов кукурузы. Мука из твёрдых сортов злака более яркого жёлтого цвета. Кукурузная мука может быть разной степени помола – грубого, среднего, мелкого и сеяная (самый тонкий помол). Муку грубого помола используют для приготовления лепёшек, запеканок и супов, среднего – для выпечки, мелкого – в хлебопечении и кулинарии, а сеяную – только в хлебопечении.

Кукурузная мука часто входит в рецепты национальных блюд, самое известное из которых – мамалыга (*см. Мамалыга*). Часто кукурузную муку смешивают с пшеничной или ржаной – это позволяет добиться большей воздушности выпечки и лучшего её вкуса.

Блюда из кукурузной муки рекомендуют употреблять больным в послеоперационный период, так как она не содержит глютена и очень быстро усваивается организмом.

Сладкие оладьи из кукурузной муки

150 г кукурузной муки
150 г пшеничной муки
1,5 стакана молока
1 яйцо
1 ч. л. разрыхлителя теста
3 ст. л. сахара
щепотка соли
100 г изюма без косточек
растительное масло для жарки
сахарная пудра для подачи

Калорийность: 158 ккал

• Смешать оба вида муки с молоком, взболтанным с яйцом, разрыхлителем, сахаром и солью. Вымешать венчиком, чтобы не было комков.

• Изюм промыть, обсушить, смешать сначала с небольшим количеством муки, затем с приготовленным тестом.

• Испечь на смазанной растительным маслом сковороде оладьи, подрумянив их с обеих сторон. Подавать горячими, посыпав сахарной пудрой.

Пирожное из кукурузной муки по-колумбийски

На 10 порций
Время приготовления: 2 часа

125 г сливочного масла
125 г свиного жира
150 г сахара
2 яйца
250 г кукурузной муки
250 г пшеничной муки
2–3 ст. л. растительного масла
засахаренные фрукты или финики для украшения

Для соуса
1 яичный желток
2 ч. л. сахара
250 мл молока
щепотка ванилина

Калорийность: 301 ккал

• Растопить сливочное масло и свиной жир, добавить сахар, дать немного остыть, добавить яйца и просеянную муку. Хорошо вымесить, прикрыть салфеткой и оставить на 1 час при комнатной температуре.

• Смазанными маслом руками сформировать из теста кусочки, величиной и формой напоминающие яйцо. Выложить их на смазанный маслом противень, в середине каждого пирожного продавить небольшое углубление.

• Выпекать в духовке при 170 °С в течение 30 минут до светло-золотистого оттенка.

• Приготовить соус. Желток взбить с сахаром. Молоко довести до кипения, постепенно добавить в желток, постоянно помешивая. Прогреть смесь на водяной бане до загустения (но не кипятить). Добавить ванилин и быстро охладить соус.

• Достать пирожные из духовки, немного остудить. Перед подачей к столу положить в углубления по 1 ч. ложке ванильного соуса и украсить засахаренными фруктами или финиками.

Креветки в кукурузной панировке

(рецепт вьетнамской кухни)

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

12 крупных тигровых креветок
2 ст. л. кукурузной муки
2 яйца
100 мл воды
3–4 ст. л. панировочных сухарей
1 стакан растительного масла для фритюра

Для соуса
1 зубчик чеснока
1 небольшой красный перчик чили
100 мл воды
1 ст. л. сахара
1 ч. л. уксуса
1 ст. л. рыбного соуса

Калорийность: 278 ккал

• Приготовить соус. Чеснок очистить и мелко нарубить, перец чили нарезать кружочками, удалив семена.

• В горячую воду добавить сахар, чеснок, уксус, размешать до растворения сахара. Влить рыбный соус. Полностью охладить.

• Креветки очистить от панцирей, оставив хвостик. Надрезать со стороны спинки, удалить кишечную вену, промыть и обсушить.

• В миске аккуратно смешать до однородности муку со слегка взбитыми яйцами и водой, избегая образования комков.

• Обмакивать каждую креветку, держа её за хвостик, в яичный кляр, следя, чтобы он распределялся равномерно. Затем обвалять креветки со всех сторон в панировочных сухарях.

• Обжарить креветки в глубокой сковороде на хорошо разогретом масле до золотистого цвета, около 3 минут. Готовые креветки выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла.

• Подавать креветки к столу сразу же после приготовления, горячими, дополнив соусом.

Кукурузные палочки

Продукт, полученный путём вспенивания и высушивания кукурузной муки. Впервые кукурузные палочки начали изготавливать в США в 1947 году. В СССР они появились в 60-х годах прошлого века.

Для приготовления кукурузных палочек кукурузную муку мелкого помола просушивают, просеивают, смешивают в особом аппарате с небольшим количеством подсоленной воды – здесь кукурузная масса при постоянном помешивании остаётся на 2–4 часа. Затем её помещают в аппарат для приготовления палочек – экструдер, примерно такие же машины применяются для производства макарон. В процессе приготовления палочки формируются, нарезаются и подсушиваются. Далее продукт глазируют или перемешивают с различными добавками: сахарной пудрой, растительным маслом, солью, арахисовым маслом, креветочным соусом, чесноком и т. п.

Употребляют кукурузные палочки и в чистом виде, и как блюдо для завтрака, заливая их молоком. Также кукурузные палочки входят в состав некоторых десертов.

Кукурузные хлопья

Продукт, полученный из кукурузного теста путём прессования и высушивания. Придуманы кукурузные хлопья в США в конце XIX века братьями Келлогг. Один из них был религиозным фанатиком и считал, что лечить многие болезни стоит полным воздержанием от пищи, имеющей хоть какой-то вкус. В подведомственных ему лечебных заведениях пациентов кормили кашей из кукурузной муки на воде, без добавления соли, сахара, масла и т. п. Однажды порция каши засохла в тарелке на столе, и менее религиозный, но более жадный брат решил для придания каше прежней консистенции пропустить её через приспособление, похожее на мясорубку. Но вместо каши получились тонкие твёрдые безвкусные комочки. Тогда тот же брат поджарил их на кукурузном масле. Результатом кулинарного эксперимента накормили пациентов, блюдо понравилось. Один из пациентов впоследствии украл технологию приготовления хрустящих хлопьев и добавил в них сахар. Однако братья уже давно запатентовали не только рецепт приготовления хлопьев, но и все возможные варианты его изменения.

Сегодня кукурузные хлопья производят практически так же. Муку смешивают с водой, массу сушат, нарезают, затем поджаривают в кукурузном масле.

Кукурузные хлопья – самый популярный завтрак для детей и взрослых во всём мире, чаще всего их дополняют молоком. Также хлопья используют для приготовления тартов без выпечки, десертов и салатов.

Кукурузный хлеб

Аборигены Южной Америки – те, что первыми стали выращивать и употреблять в пищу кукурузу, – готовили из неё огромное количество блюд. В том числе и лепёшки, близкие по структуре к лавашу или пите.

После того как кукуруза была перевезена в Европу, повара стали экспериментировать с рецептами, добавляя её в различные блюда. Первые попытки приготовления чисто кукурузного хлеба окончились провалом – продукт получался тяжёлым, с резким вкусом. Тогда стали смешивать кукурузную муку с другими видами муки.

В 20-х годах прошлого века такие попытки предпринимались и в СССР. Советские пекари стали добавлять кукурузную муку ещё на этапе приготовления опары для хлеба и постепенно вводили её по мере замеса теста. Сегодня такой способ приготовления кукурузного хлеба во всём мире называется *red* – «красный», в честь советских технологов.

В домашних условиях кукурузный хлеб достаточно просто приготовить, но съедать его рекомендуется в день приготовления, так как он быстро черствеет.

На 1 хлеб
Время приготовления: 40 мин

240 г кукурузной муки
240 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя
1 зелёный перчик чили
4 шт. перьев зелёного лука
120 мл молока
100 г сливочного масла + для смазывания формы
120 мл йогурта
1 яйцо
щепотка морской соли

Калорийность: 278 ккал

• Оба вида муки просеять, смешать, добавить разрыхлитель. Перчик очистить от семян, мелко нарубить. Лук промыть, мелко нарубить. Смешать с мукой перец и лук.

• В сотейнике подогреть молоко, растопить в нём сливочное масло. В йогурт добавить соль и яйцо, взбить блендером до

состояния густой массы. В муку добавить молоко и йогуртовую массу, тщательно перемешать тесто.

• Форму для выпечки смазать сливочным маслом, выложить в неё тесто, разровнять поверхность. Выпекать хлеб в духовке при 180 °С в течение 25–30 минут.

• Достать хлеб из духовки, извлечь из формы. Немного остудить на решётке. Подавать со сливочным маслом.

Кулайда

Блюдо чешской кухни, картофельно-грибной суп. Существует несколько основных рецептов кулайды: из свежих грибов и из сушёных, суп варят с картофелем или картофель запекают отдельно и кладут в суп уже в тарелке. Часто в кулайду добавляют сливки. Подают, как правило, с яйцом-пашот.

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

50 г сушёных лесных грибов
2 крупные картофелины
800 мл воды
100 г сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. уксуса
4 яйца
соль и перец по вкусу
укроп для украшения

Калорийность: 86 ккал

• Грибы замочить в небольшом количестве горячей воды на 1 час. Картофель очистить, нарезать на мелкие кубики.

• В большой кастрюле довести воду до кипения. Половину сливочного масла растопить, добавить 50 мл горячей воды из кастрюли, постоянно помешивая, постепенно ввести всю муку, стараясь не допустить образования комков.

• В кастрюлю добавить грибы вместе с настоем, картофель, посолить и перемешать.

• Влить в суп масляно-мучную смесь, добавить перец. Варить под крышкой на слабом огне 20–25 минут. Снять суп с огня, влить уксус, перемешать. Добавить оставшееся сливочное масло, перемешать.

• Приготовить яйца-пашот (*см. Яйцо-пашот*).

• Разлить суп по тарелкам. В каждую выложить по одному яйцу-пашот, украсить веточками укропа.

Кулебяка

Старинный русский пирог, на Руси считался обрядовым блюдом. Традиционная кулебяка, в отличие от других пирогов, состоит из нескольких видов фарша, которые разделяются тонкими, как правило, пресными блинчиками.

Ещё одно отличие – соотношение веса начинки к общему весу пирога: в кулебяке начинка весит больше половины, поэтому тесто для неё должно быть достаточно плотным, чтобы удержать форму.

Кулебяки между собой отличаются не только количеством видов начинки, но и способом её укладки: ярусами либо «углами». Ярусы – параллельные слои, которые укладывают один над другим. «Углы» – один фарш выкладывается под косым углом (горкой, клином) и разделяется с другим по диагонали.

Обычно начинка состоит из двух-четырех видов фарша. Однако количество слоёв зависит от размеров кулебяки и конкретной печи, где она выпекается.

Так, Владимир Гиляровский, журналист и известный исследователь московской городской жизни конца XIX – начала XX веков, упоминает в своей книге «Москва и москвичи» об огромной многоярусной кулебяке: *«Лёнечка – изобретатель кулебяки в двенадцать ярусов, каждый слой – своя начинка; и мясо, и рыба разная, и свежие грибы, и цыплята, и дичь всех сортов. Эту кулебяку приготовляли только в Купеческом клубе и у Тестова, и заказывалась она за сутки».*

Наибольшую известность получили московские кулебяки, которые стали одним из символом Первопрестольной, им пели дифирамбы известные гурманы XIX века, в том числе А. И. Тургенев, П. А. Вяземский, Н. В. Гоголь.

В наши дни кулебякой принято называть просто закрытый пирог с большим количеством начинки.

Кулебяка с капустой

Кулебяка с мясом

На 10 порций
Время приготовления: 2,5 часа

1,5 ст. л. сахара
11 г сухих дрожжей
250 мл молока
400 г пшеничной муки
125 г сливочного масла + для смазывания
1 яичный желток
2 ст. л. манной крупы
1 яичный белок для смазывания
соль

Для начинки
500 г говяжьей вырезки
1 средняя морковь
1 лавровый лист
3 горошины душистого перца
2 яйца
2 средние луковицы
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сметаны
1 ст. л. горчицы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 305 ккал

• Для опары 1 ч. ложку сахара и дрожжи развести в 100 мл тёплого молока. Держать в тепле до появления пены. Муку с оставшимся сахаром и солью просеять в глубокую миску. Сливочное масло растопить, немного остудить, смешать с желтком. В муку добавить опару, оставшееся молоко и сливочное масло, тщательно вымесить тесто. Сформировать шар, положить в миску, накрыть плёнкой и оставить на 1 час.

• Для начинки говядину крупно нарезать, положить в кастрюлю, залить кипящей водой. Морковь очистить, добавить к мясу с солью, перцем, лавровым листом и душистым перцем. Варить 30–35 минут, снимая пену.

• Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарубить. Лук мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. Мясо остудить, пропустить через мясорубку. Добавить яйца, лук, соль,

перец, сметану и горчицу. Влить немного бульона.

• Форму для запекания смазать 2 ст. ложками сливочного масла и посыпать манкой, излишки стряхнуть.

• На присыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной 1 см. Часть теста оставить для украшения. В середину теста выложить начинку горкой, соединить противоположные концы и плотно защипать, перевернуть кулебяку швом вниз и аккуратно перенести её в форму для запекания. Из остатков теста вырезать украшения. Кулебяку смазать слегка взбитым белком, украсить, снова смазать белком. Накрыть влажным полотенцем и оставить на 15 минут.

• Выпекать при 220 °C в течение 30–35 минут. Достать из духовки, смазать оставшимся сливочным маслом, немного остудить и подать к столу.

Кулебяка с рыбой

На 10 порций
Время приготовления: 2,5 часа

600 г пшеничной муки
щепотка соли
10 г сухих дрожжей
250 мл воды
75 г сливочного масла + для смазывания
3 яйца
2 ст.л. сахара
2 ст. л. манной крупы
чёрный перец горошком

Для начинки
2 крупные картофелины
1 кг филе лосося
1 пучок зелёного лука
3 ст. л. растительного масла
150 г оливок без косточек
250 г шампиньонов
2 средние луковицы
3 зубчика чеснока
1,5 ч. л. дижонской горчицы
100 г сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 246 ккал

• Муку просеять, добавить соль. Дрожжи развести в тёплой воде. Сливочное масло растопить, немного охладить и смешать с 2 яйцами, добавить сахар, тщательно перемешать. В муку влить растворённые дрожжи, масляно-яичную смесь. Вымесить гладкое эластичное тесто. Накрыть плёнкой и оставить на 1 час.

• Для начинки картофель очистить, отварить до полуготовности в подсоленной воде. Охладить и нарезать кубиками. Филе лосося вымыть, обсушить, нарезать кусочками. Разогреть в сковороде половину растительного масла, обжарить рыбу в течение 1 минуты.

• Зелёный лук мелко нарубить. Оливки нарезать кружочками, грибы – тонкими ломтиками. Лук мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс. На оставшемся масле обжарить лук,

чеснок и грибы в течение 3 минут. Рыбу, грибную смесь, оливки и зелёный лук соединить с горчицей, сметаной, солью и перцем, перемешать.

• Форму для запекания смазать 2 ст. ложками сливочного масла и присыпать манкой, излишки стряхнуть. Тесто разделить на 3 части: большую (низ пирога), среднюю (верх пирога) и маленькую – для украшения.

• Большую часть теста раскатать в круг толщиной 1 см, перенести его в форму, на тесто равномерно выложить картофель, сверху рыбную начинку. Раскатать среднюю часть теста в пласт диаметром формы, накрыть им пирог и плотно защипать. Маленькую часть теста раскатать в пласт толщиной 5 мм, вырезать из него рыбок, обрезки теста фигурно нарезать.

• Пирог смазать яйцом, уложить на него украшения, ещё раз смазать яйцом. На каждую рыбку положить глазок – горошину перца. Оставить для расстойки на 20 минут.

• Выпекать при 175 °С в течение 35–40 минут. Достать из духовки, извлечь из формы, смазать оставшимся растопленным сливочным маслом. Немного охладить и подать к столу.

Кулер

(от англ. *cool* – охлаждать)

1) Аппарат для подачи и охлаждения воды. Прообразом современного кулера стал фонтанчик для питьевой воды, придуманный в Англии в начале XIX века, тогда для охлаждения использовали лёд, помещённый внутрь такого фонтана, а специально очищенную воду привозили с фабрик и заливали на месте. Более современный стационарный электрический кулер был запатентован в США спустя 130 лет, но он отличался громоздкой конструкцией и был неудобным в эксплуатации.

Современный вид кулеры приобрели лишь в 1972 году, эти аппараты были изобретены специально для африканского отделения «Красного Креста». Немногим позже фирма, выполнившая заказ, занялась изготовлением и производством кулеров и для бытовых нужд. Сегодня кулер, помимо функции, давшей ему название, – охлаждения, может быть оснащён многими другими: подогрев воды, мини-холодильник, таймер, озонирование и газирование воды.

2) Освежающий коктейль типа коллинз, но без лимонного сока или сиропа. Основу коктейля составляют алкоголь, содовая

вода и лёд. Придуман напиток был в начале XX века на одном из курортов США. Кулер считается лонгдринком (коктейлем, которым наслаждаются долго), пьют его через трубочку. Как правило, коктейль украшают длинной спиралью из кожуры цитрусовых. Единого рецепта кулера нет, существует множество различных его вариаций.

Апельсиновый кулер

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин + охлаждение

85 мл красного вермута
15 мл апельсинового сока
2 ч. л. вишнёвого ликёра
2 ч. л. лимонного сока
100 мл содовой или минеральной воды
100 г колотого льда
спираль из цедры апельсина для украшения

• Высокий бокал поместить в морозилку на 5–10 минут.
• В шейкер влить вермут, соки, ликёр, интенсивно взбить.
• В бокал всыпать лёд, влить смесь из шейкера.
• Долить до полного объёма бокала содовую или минеральную воду.
• Опустить в коктейль спираль из апельсина.
• Подавать с трубочкой.

Кулеш

Блюдо славянской кухни, густой суп с пшеном. Готовят кулеш, как правило, отдельно от мяса, которое добавляют в суп уже в тарелке.

Кулеш с салом

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

2 л воды
200 г пшена
5 средних картофелин
150 г сала
2–3 средние луковицы
2 ст. л. мелко нарезанной петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 85 ккал

• В кастрюлю налить холодную воду, довести до кипения и подсолить. Пшено промыть, засыпать в кипящую воду и варить до готовности, около 40 минут.

• Картофель очистить, нарезать на мелкие кубики и выложить в кастрюлю. Варить ещё 10–15 минут.

• Сало мелко нарезать, выложить в сковороду и вытопить жир, шкварки не выбрасывать.

• Лук очистить, мелко нарубить, обжарить со шкварками до прозрачности.

• Добавить лук и шкварки в кастрюлю с пшеном и картофелем. Варить на среднем огне в течение 5 минут.

• При подаче посыпать кулеш зеленью петрушки.

Кули

Французский сладкий соус из ягод, фруктов или овощей. Подают кули как к десертам, так и к некоторым вторым блюдам, например, к дичи.

Малиновый кули

Время приготовления: 20 мин

200 г свежей малины
40 г сахарной пудры
3 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. воды

Калорийность: 69 ккал

• Малину размолоть в блендере, добавить сахарную пудру, сок лимона и воду. Ещё раз взбить.

• Приготовленное пюре протереть через сито дважды.

• Соус можно подавать сразу или хранить в холодильнике в герметичном контейнере до 3 дней.

Кулинария

(от лат. *culina* – кухня)

Что такое кулинария – наука или искусство, спорят до сих пор. Как совокупность способов приготовления и подачи блюд кулинария в том виде, в котором мы знаем её сейчас, сформировалась в середине VI–VII веков н. э., считается, что выпуск первых кулинарных книг произошёл как раз в это время. До этого события кулинария, скорее, была проявлением способностей отдельных поваров, а не какой-то упорядоченной системой.

В разные годы учёные многих стран издавали свои кулинарные книги: Леонардо да Винчи, нотариус из Вюрцбурга (Германия) Михаэль де Леон, Александр Дюма (отец), Мишель де Монтень, Оноре де Бальзак и т. д.

Исследователи предполагают, что колыбелью настоящей кулинарии была Италия, хотя спустя несколько столетий эталоном изысканной кухни стала Франция, заняв лидирующую позицию в кулинарном мире.

Кулинарное искусство в России, неоднократно подвергаясь влиянию кухонь других стран, сохранило свой колорит и самобытность. Существуют различные тексты – «Изборник Святослава», «Уставная грамота Ростислава Смоленского» (XII век), описания блюд в «Росписи царским кушаньям» и «Домострое» (XVII век), – которые помогли сохранить

аутентичность русской кухни. Профессиональные повара в богатых домах Руси стали появляться примерно с XI века.

Русская кулинарная школа – это несколько десятков фамилий, известных на весь мир, например, Елена Молоховец, автор книги «Подарок молодым хозяйкам, или средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве» с доступными для многих слоёв населения рецептами, В. В. Похлебкин, учёный, историк и писатель, создавший более 50 книг о кулинарии.

Кулич

Праздничный пасхальный хлеб. Традиция пасхального кулича имеет древние корни, многие историки связывают её с ещё дохристианскими, языческими обрядами. Как бы то ни было, изготовление такого хлеба традиционно как для православных, так и для католиков.

Готовится кулич из опарного дрожжевого хлеба с добавлением изюма или цукатов. Украшают кулич белой помадкой или взбитыми белками, сверху рисуют глазурью или выкладывают изюмом крест или буквы «ХВ» – Христос Воскресе.

Как правило, пекут пасхальные куличи в четверг, предшествующий пасхальному воскресенью.

На 3–4 порции
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

3 яйца
1 яичный желток
120 г сливочного масла + 2 ст. л. для смазывания
40 г свежих дрожжей
250 мл топлёного молока
0,5 ч. л. соли
250 г сахара
1 пакетик ванильного сахара
1 ст. л. коньяка
100 г изюма
600 г пшеничной муки + 3 ст. л. для посыпания формы

Для украшения
1 яичный белок
3 ст. л. сахарной пудры
60 г цукатов

Калорийность: 336 ккал

• Яйца и желток слегка взбить. Натереть в них сливочное масло на крупной тёрке. Дрожжи развести в тёплом молоке, влить к яйцам и маслу. Добавить соль, сахар и ванильный сахар, перемешать до полного растворения. Добавить коньяк и изюм, постепенно вмешать муку. Замесить гладкое тесто. Скатать в шар, накрыть влажным полотенцем и оставить на 8–12 часов.

• Вымесить тесто, оставить ещё на 1–2 часа до увеличения объёма вдвое.

• Форму для кулича смазать сливочным маслом, обсыпать мукой, излишки стряхнуть. Выложить тесто в форму, оставить в тепле до тех пор, пока оно не увеличится в объёме до уровня края формы.

• В центр кулича воткнуть длинную деревянную шпажку. Выпекать при 180 °C в течение 2–2,5 часов.

• Достать кулич из духовки, извлечь из формы. Остудить на решётке.

• Приготовить глазурь. Белок взбить с сахарной пудрой до устойчивых пиков. Приготовленной глазурью намазать кулич сверху, украсить цукатами. Оставить на решётке до полного остывания.